LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

SPORTO VISA KLASE

PROJEKTA „SPORTO VISA KLASE" METODISKĀ ROKASGRĀMATA

3.KLASE

OLYMPIC SOLIDARITY

Izglītības un zinātnes ministrija

lmt

SPORTLAND

E. Gulbja Laboratorija

SATURS

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA.....3

FUTBOLA NODARBĪBAS.....31

PELDĒŠANAS NODARBĪBAS.....66

Metodiskā rokasgrāmata un futbola elementu video pamācības publicētas Latvijas Olimpiskās komitejas mājas lapā:
http://sportovisaklase.olimpiade.lv/lv/dalibnieki

Nodarbību saturu veidoja:

Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas docente INTA IMMERE

Futbola nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas asistents PĀVELS UDODOVS (2014)

Peldēšanas nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore JEĻENA SOLOVJOVA

Projekta autori:

Latvijas Olimpiskā komiteja sadarbībā ar Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmiju

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

VISPĀRĒJĀS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS NODARBĪBAS

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 pietupties, 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).

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 1

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads/ sagatavotājdaļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar gumijas bumbām.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku;
Galvenā daļa 1. vadīt bumbu ap šķērsli; 2. mest bumbu pret sienu, satvert pēc atsitiena 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.	stacijas izvieto 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 izvieto pa diagonālēm;
Nobeiguma daļa Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām.(var iedot trešo un ceturto bumbu);	Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks kad nodot bumbu/bumbas pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 2

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar gumijas bumbām.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos izmantot bumbas specifiku.
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.	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).
6.stafete: 1. vadīt bumbu ap šķēršļiem (vismaz 6-8 šķēršļi) ar kāju; 2. vadīt bumbu ap šķēršļiem ar roku.	Izveido 4 kolonnas; katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Putni un būris"	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 apstājās 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 nostājās starp dalībniekiem. Uzvar dalībnieks, kurš nav sagūstīts.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀDĀ PIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV bez priekšmeta.	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.
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.	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.
7.stafete: Skolēni sēž uz paklājiem viens aiz otra (uz katra paklāja vienāds skaits skolēnu). Pēc signāla, skolnieks skrien apkārt paklājam un nosēžas aizmugurē.	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.
Nobeiguma daļa: Rotaļa „Bumbas padošana rindās".	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

Vieta: Sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: bumbas, vingrošanas sols, barjeras, paklāji, vingrošanas kaste, buks.
Uzdevumi: 1. pilnveidot līšanas un rāpošanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa:	
Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos
VAV pa pāriem.	
Galvenā daļa:	
1. līst zem barjeras, velties līdz nākošajai barjerai, līst zem barjeras, utt. (4-5 barjeras izvietot pa paklāju);	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.
2. rāpties pa vingrošanas solu (piekabināts pie vingrošanas sienas), nokāpt lejā pa vingrošanas sienu;	Darbu stacijās izpilda uz otru pusi, sākot ar 6 staciju.
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.	Izveido 4 komandas; Katru stafeti izpilda divas reizes, uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk izpilda uzdevumu.
2. Apsēžas žākļsēdē. Pirmais dalībnieks lec pāri kājām un nosēžas žākļsēdē.	
Nobeiguma daļa:	
Rotaļa „Bumba vidējam"	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 5

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
.Ievads / sagatavotājdaļa:	
Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.
VAV ar aukliņu.	Izmantot aukliņas specifiku.
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.	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli. Norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.
2. katrs skolēns paņem bumbu pēc izvēles un darbojas savā režīmā.	Pēc skolotāja signāla skolēns paņem citu bumbu vai samainās ar partneri.
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.	Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk izpilda.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS, PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV bez priekšmeta aplī.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos; izmantojot apļa specifiku (sadoties rokās, uzlikt rokas partnerim uz pleciem, utt.).
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 apļiem; 5. pamest bumbu augšā, satvert , mest pret sienu, satvert;	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.
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.	Uzdevumus izpilda arī uz otru pusi. Pēc skolotāja signāla, dod papildus uzdevumus ar bumbu: izsist bumbu otram dalībniekam, nosaka uzvarētājus.
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.	Dalībnieki izvietoti kolonnās.
Nobeiguma daļa: Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām. (var iedot trešo un ceturto bumbu).	Izveido 2-3 apļus. Uzvar komanda, kura ātrāk veic uzdevumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar tenisa bumbiņu vai porolona bumbiņu.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.
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).	Mērķi dažādā lielumā un augstumā. Var mainīt attālumu (tuvāk, tālāk), trāpot vienā mērķī, drīkst pārvietoties pie cita mērķa. Mērķi izvietoti pa visu zāli. Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.
5. Rotaļa "Pūcīte".	"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.
Nobeiguma daļa: Rotaļa „Atrodi priekšmetu".	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU SAŅĒMĒJA SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 8

Vieta: Sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: lecamauklas.
Uzdevumi: 1. pilnveidot lekšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa:	
Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot aukliņas specifiku.
VAV ar aukliņu.	
Galvenā daļa:	
1. veikt un atkārtot lēcienus ar aukliņu uz priekšu un atpakaļ;	Skolēni pa pāriem izkārtojās pa visu zāli.
2. nostāties pa pāriem, aukliņa iekšējās rokās izstiepta:	Attālums starp dalībniekiem ir visas auklas garumā.
- viens dalībnieks skrien tinoties aukliņā iekšā līdz nākošajam dalībniekam un atpakaļ. To pašu izpilda otrs dalībnieks;	Var izpildīt vairākus lēcienus.
- viens dalībnieks skrienot apkārt otram dalībniekam, ietin viņu aukliņā un skrienot iztin, to pašu izpilda otrs dalībnieks.	Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.
3. Dalībnieki nostājās ar seju viens pret otru, aukliņa ir vienam dalībniekam, izpilda ar aukliņu lēcienu 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.	Tiek skaitītas, cik reižu dalībnieki ir kļūdījušies. Uzvar komanda, kurai ir mazāk kļūdu.
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.	Rotaļu var veikt mūzikas pavadījumā. Mūzika apklust, kaķis iziet medībās Dalībnieki ieņem iepriekš norādītu stāvokli, kas veicina pareizas stājas veidošanos.
Nobeiguma daļa: Rotaļa „Kaķis nāk".	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS, PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar gumijas bumbām.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.
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;	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; nonāko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.
4. bumba aiz muguras, mest pāri galvai un satvert to; 5. pamest bumbu augšā, satvert, ripināt cauri žākļstājai (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.	Izliek dažādus šķēršļus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji , plastmasas grozi, ķegļi utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu).
8. Pretstafete: 1. turp ripināt ar labo roku un nostāties pretējai komandai beigās; 2. bumbas vadīšana ap 6-8 šķēršļiem un nostāties komandas beigās.	Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa: Rotaļa „Figūras".	Izveido divus apļus. 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀS PIEKRIŠANAS ŠĶAĻOŠAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 10

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa:	
Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.
VAV ar gumijas bumbām.	Izmantot bumbas specifiku.
Galvenā daļa:	
1. Nostājās pa pāriem katram ir b/b bumba: -abi ripina bumbu pa labo pusi viens otram pretī;	Attālumi tiek mainīti.
2. mest bumbu partnerim ar atsitienu pret zemi, satvert to;	Pāri izkārtojas pa visu zāli.
3. pāriem ir viena bumba. Vadīt bumbu pretī partnerim un nodot to, turpina vadīt bumbu un nostājās iepriekšējā partnera vietā.	Paši veido un izkārto šķēršļus.
4. izpilda to pašu, tikai bumbu vada ap šķēršļiem (3-4 šķēršļi);	
5. soļot pa vingrošanas solu un atsist bumbu pa labi, pa kreisi;	Var veidot dažādus ķegļu izkārtojumus.
6. Stafete: - 2 rindas: katras rindas priekšā novieto plastmasas ķegļus, pēc signāla ripina bumbu, mēģina sagāzt ķegļus.	Stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa:	
Rotaļa „Rieksti, zīles, vāveres"	Nostājās pa trīs viens otram aizmugurē starveidīgi ap centru. Vadošais centrā. Pirmie - rieksti, otrie-zīles, trešie-vāveres. Vadītājs izsauc kādu no vārdiem, izsauktajiem jāmainās vietām, vadošais cenšas ieņemt brīvo vietu. Dalībnieks, kas palicis bez vietas, ieņem vadošā vietu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar nūjām.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku.
Galvenā daļa (dalībniekiem florbola nūjas): 1. vadīt bumbu apkārt zālei (abos virzienos); 2. vadīt bumbu ap dažādiem šķēršļiem, kuri izkārtoti pa visu zāli;	Izliek dažādus šķēršļus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē.
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.	Izkārto kolonnas priekšā vingrošanas solus. Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa: Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā.	Attēlot ar kustībām šos sporta veidus. Uzslavēt dalībnieku, kurš precīzāk attēloja sporta veidu. Var izspēlēt kā "Mēmo šovu".

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IRASUMĪ. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV aplī.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot apļa specifiku.
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 apļiem (2 apļi); 4. jāpārvietojas pa nelīdzenu virsmu; 5. jāpārvietojas pa vingrošanas sola šauro virsmu ar šķīvīti uz galvas.	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; visi uzdevumi jāveic ar šķīvīti uz galvas. Jāveic pilns aplis apkārt konusiem. Nezaudēt līdzsvaru.
6. Rotaļa "Pirātu dumpis".	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.
Nobeiguma daļa: Kad visi kartes gabaliņi atrasti rotaļa beidzas. Karte tiek salikta piedaloties visiem dalībniekiem.	Pārrunā par nodarbības norisi.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ EPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 13

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar smilšu maisiņiem.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.
Galvenā daļa: 1. vadīt bumbu ap šķērsli; 2. mest bumbu pret sienu, satvert pēc atsitiena 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.	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Var satver 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.
7. dalībnieki nostājās vienā rindā (attālums starp dalībniekiem 30-50cm), met smilšu maisiņus.	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.
Nobeiguma daļa: Rotaļa „Rieksti, zīles, vāveres".	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar gumijas bumbām.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku. Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli, norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.
Galvenā daļa” 1. izmanto 4.nodarbības šķēršļu joslu: līšana, rāpošana, utt.. 2. stafete: pārskrējieni zem garās auklas pa vienam, pa divi, pa trīs.	3-4 kolonas, palīgi skaita cik reižu dalībnieki kļūdās, uzvar komanda, kura kļūdījusies 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.
Nobeiguma daļa: Rotaļa „ Nūja aiz muguras”	Varianti: 1. pirmajam nūja abās rokās lejā. Pēc signāla jāpārkāpj nūjai pāri un jānodod aizmugurē stāvošajam utt. 2. pirmais nodod nūju pāri galvai, otrais pārkāpjot, trešais pāri galvai, utt.. Uzvar komanda, kura ātrāk veiks uzdevumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 15

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV aplī.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos izpilda vingrojumus rokās sadevušies, gan liekot rokas partnerim uz pleciem.
Galvenā daļa: 1. Rotaļa „Zaķi sakņu dārzā".	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.)
2. stafete: "Numuru izsaukšana".	Dalībnieki nostājās 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.
Nobeiguma daļa: Rotaļa „Alfabēts".	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ ĪPAŠNIEKĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

Vieta: Sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: vingrošanas soli, paklāji, vingrošanas apļi, bumbas.
Uzdevumi: 1. pilnveidot līšanu un lēkšanu, bumbas vadīšana;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV uz vingrošanas sola	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos. Solu izvietojums var būt rindās, pa diagonāli, četrstūrī, utt..
Galvenā daļa: 1. līst zem vingrošanas apļiem ;	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).
2. velšanās pa "Mīnu lauku";	Velties pa vingrošanas paklāju, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem "mīnām". Sekot līdzi mīkstai zemskarei.
3. uzkāpt uz vingrošanas sienas, ne augstāk par otro spraisli un nolēkt no tā; 4. izlīst cauri tunelim; 5. uzlīst un nolīst no "kalna";	Izveidot no vingrošanas paklājiem, var būt citi varianti. Izveidot no paklājiem, vai pārklāt vingrošanas solu, utt..
6. izlīst cauri vertikāli novietotiem apļiem "uguns apļi" četrrāpus; 7. vilkties pa vingrošanas solu; 8. lēciens pāri "zilajām jūrām"; 9. stafete "Labirints".	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.
Nobeiguma daļa: Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām(var iedot trešo un ceturto bumbu).	Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks kad pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ EPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 17

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar bumbām.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.
Galvenā daļa: 1. Uzzīmē pa zāli dažāda lieluma un garuma "klasītes";	Klasītes izvieto haotiski pa visu zāli, norīko pie katras klasītes vienādu skaitu bērnu.
Stafete: "Labirints": Izmanto iepriekšējā nodarbībā uzzīmētos labirintus: 1. bumbas ripināšana; 2. bumbas vadīšana; 3. bumbas vadīšana ar kāju;	Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veikusi uzdevumu. Var izmantot dažāda lieluma un tipa bumbas.
Nobeiguma daļa: Rotaļa "Vai tu zini Latvijas labākos sportistus". Pēc skolotāja signāla dalībnieki ver vaļā aploksnes 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.	Dalībnieki sadalīti 2 komandās. Katrai komandai izdala 1 aploksni ar lapiņām. Uzvar komanda, kura 2 minūšu laikā ir salikusi pareizi sportistu ar sporta veidu un guvuši pasaules sportā izcilus panākumus.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS TAS UN PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ EPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

Vieta: Sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: krāsaini papīra šķīvīši.
Uzdevumi: 1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar krāsainiem papīra šķīvīšiem.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos. "Apspēlē" šķīvīti.
Galvenā daļa: 1. Rotaļa "Ādam bij' septiņ' dēl"izmantojot šķīvīšus (ir sava versija šai rotaļai).	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.
2. Lēcieni uz priekšu, lēcienā pagriežoties pa labi un kreisi, šķīvītis ir iespiests starp ceļiem. Izmanto rotaļu "Pastum, pastum, pietupies".	Dalībnieki lec aiz skolotāja. Sākumā izmēģina bez mūzikas. Dalībnieki klausās, ko dziesmā saka: "Sadodamies rokās, pagriežamies pa labi, un tagad klausāmies "pastum, pastum, pastum pietupies". "Pastum" vietā notiek lēcieni uz priekšu.
3. Stafete: Izveido 3-4 rindas, katram dalībniekam rokās šķīvītis, attālums starp dalībniekiem 30-40 cm, rindas galos novietots aplis vai uzzīmēts aplis.	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.
Nobeiguma daļa: Rotaļa "Olimpisko apļu izveide".	Skolotājs parāda olimpiskos apļus. Visi kopā izveido no saviem šķīvīšiem apļus. Pārrunā nodarbībā veiktos uzdevumus.

LATVIJAS OLIMPISKAS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ ĪPAŠNIEKĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 19

Vieta: Sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: galda tenisa raketes un tenisa bumbiņas, vingrošanas apļi.
Uzdevumi: 1. pilnveidot tveršanas, mešanas ,atsitiena prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar galda tenisa bumbiņu.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, Izmantojot bumbas specifiku.
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 pārliekot 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.	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.
Nobeiguma daļa: 3-4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās katrai rindai viens aplis.	Izvērt apli caur rindai. Pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PASŪTĪJUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS ARTINGRI AIZLIEGTS.

NODARBĪBA 20

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar florbola nūju.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku. Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas.
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.	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.
Nobeiguma daļa: Katrai kolonnai iedod vienu avīzi.	Kura komanda plēšot avīzi izveidos garāko "ceļu".

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS TINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa:	
Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, dalībnieki izkārtoti brīvi pa visu zāli.
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;	Soli ar šauro virsmu izvietoti haotiski pa visu zāli.
2. soļošana uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolēciens;	Pie katras stacijas norīko vienādu skaitu bērnu.
3. soļošana uz pirkstgaliem, vidū apstāties, atcelt kāju atpakaļ, sānis, turpina soļot, nolēciens;	Izpildot uzdevumu, dalībnieki pārvietojas pie nākošā sola.
4. soļot, turot bumbu vienā rokā, vidū pārlikt otrā rokā, nolēciens;	To pašu uzdevumu veic virzienā uz otru pusi.
5. soļot ar nūju uzliktu uz lāpstiņām, sola galā atlaist nūju, nolēciens;	Ievērot drošību, pie soliem izvietot vingrošanas paklājus.
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.	Pēc signāla pirmais dalībnieks virzās pa solu, mēģinot apiet dalībniekus, uzdevumu veic visi dalībnieki pēc kārtas. Uzvar komanda, kura ne reizi nav kļūdījusies.
Nobeiguma daļa:	
Katrai komandai iedod sasietu auklu vairākos mezglos., kur vienā no mezgla ir ievietota zīmīte ar sporta veida nosaukumu.	Uzvar komanda, kura pirmā atsējusi mezglus un atradusi vienā no mezgla zīmīti ar norādītu sporta veidu, kura komandai ir jāattēlo. Pārējie dalībnieki min.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 22

Vieta: Sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: smilšu maisiņi, vingrošanas apļi.
Uzdevumi: 1. pilnveidot mešanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar smilšu maisiņiem.	Skrējiens dažādos virzienos. Maisiņus var izgatavot arī paši dalībnieki.
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.	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.
2. dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus.	Uzvar dalībnieks, kas aizmetis maisiņu tālāk.
Nobeiguma daļa: Dalībnieki izveido no smilšu maisiņiem vai nu burtus, vai zīmējumu	Dalībnieki paskaidro attēlotos burtus vai zīmējumu un saņem uzslavas gan no skolotāja, gan no dalībniekiem (visi aplaudē).

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

Vieta: Skolas stadions vai citi āra laukumi.
Nepieciešamie resursi / inventārs: vingrošanas apļi.
Uzdevumi: 1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa:	
Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV pa pāriem.	Skrējienā izmanto dažādus virzienus.
Galvenā daļa:	
1. uzzīmē klasītes (garākas , īsākas, kā "lidmašīnas", utt.), izmanto dažādu lēcienu variantus –uz vienas kājas, uz abām kājām, utt.;	"Klasītes" sazīmē kopā ar skolotāju; pie katras klasītes saliek vienādu skaitu dalībnieku.
2. izveido 2 – 3 grupas, procesam pieiet radoši, katra grupa veido savu klasītes variantu, izmēģina lēcienus un apmeklē citu grupas variantus.	Apsveic grupas par radošo pieeju darba izpildē, paši dalībnieki nosaka interesantāko klasīti un arī lēcienu 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.	Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa:	
Katra kolonna rokās sadevušies izveido apli, "uzver "uz rokas apli, pēc signāla nodod, neatlaižot rokas, apli nākošajam dalībniekam.	Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PASŪTĪJUMS. PAVAROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar lecamauklām.	Skrējiens dažādos virzienos. Izmantot auklas specifiku.
Galvenā daļa: 1. izveido 3-4 grupas; - katras grupas priekšā nostājās divi dalībnieki ar garo auklu :	Mainīt vadošos (var izmantot nevingrotājus).
- apļojot auklu pa labi, skrējiens pa vienam zem auklas; - to pašu veic, apļojot auklu pa kreisi; - mēģina veikt lēcienu; - mēģina izskriet zem auklas pa pāriem.	Negriezt auklu ātri.
8. stafete: izveido 3-4 kolonas; 1. katram dalībniekam rokā aukla: griežot ar vienu roku dubultā saliktu auklu skrējienā zem kājām, apskrien konusu, nostājās kolonnas beigās; 2. izveido 2 apļus: centrā atrodas vadošais ar garo auklu, griež auklu apkārt, dalībniekiem jāpārlec pāri auklai.	Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus. Komandas izvieto pa diagonālēm. Dalībnieks, kurš kļūdās, saņem soda punktus. Nosaka uzvarētāju, kurš saņēmis vismazāk soda punktus.
Nobeiguma daļa: Dalībnieki no auklām izveido zīmējumu vai olimpiskos apļus.	Izstāsta mazu stāstu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

Vieta: Skolas stadions vai citi āra laukumi.
Nepieciešamie resursi / inventārs: hanteles vai ar smiltīm pildītas pudelītes, baloni.
Uzdevumi: 1. pilnveidot lēkšanas, velšanās, rāpošanas, līšanas, skriešanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV ar hantelēm vai mazām plastmasas pudelēm, kas piepildītas ar smiltīm.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot priekšmeta specifiku.
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 četrrāpus un rāpot uz elkoņiem; - u. c. varianti.	Izpildīt visiem kopā, iesaistīt arī citus dalībniekus, kuri atrodas ārā un vēlas piedalīties.
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.	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.
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.	Kad laiks ir pagājis, dalībnieks atver acis, ceļas kājās un pagriežas pret centru. Uzvar tas, kurš piecēlies visprecīzākajā laikā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS TĀSUMĀ PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 26

Vieta: Skolas stadions vai citi āra laukumi.
Nepieciešamie resursi / inventārs: nūjas, vingrošanas apļi, 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	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievads / sagatavotājdaļa: Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV aplī.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, Izmantojot apļa specifiku.
Galvenā daļa: 1. Izveidot 3 – 4 kolonas: - nostājās žākļstājā, attālums starp dalībniekiem 40 – 50cm, dalībnieks izrāpo starp kājām pirmajam dalībniekam, aprāpo otro dalībnieku, utt., nostājās kolonnas beigās;	Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.
- pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas.	Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk.
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 kolonas beigās; 3. Dalībnieki nostājās vienā rindā (atstate 40-50cm). Pēc signāla visi reizē ripina apli.	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.
Nobeiguma daļa: Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām. (Var iedot trešo un ceturto bumbu).	Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks, kad pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ EPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

SPORTO VISA KLASE

FUTBOLA NODARBĪBAS

NODARBĪBA 1

Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Kontrolnormatīva izpilde;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās aplī 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).	Ierobežōtā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba.
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.	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.
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.	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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. KOPĒJAIS IZMANOŠANAS UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 2

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.	Ierobežōtā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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).	Katram bumba.
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. 	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.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. KOPĒŠANA, IZPLATĪŠANA VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

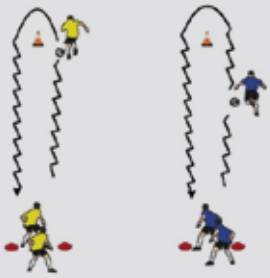
Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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.	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.
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.	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi. Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJA SPĒJĀUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās ar futbola bumbām.	
Galvenā daļa 1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā: Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā un pēc skolotāja signāla izpilda sekojošo uzdevumu: "Hop" – apstāties noliekot pēdu uz bumbas; Svilpe – apstaties un apsesties virsū bumbai; Plaukstu sasitiens – mainīt kustības virzienu. 	Ierobežōtā 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 jācenšās neatlaist to tālu no sevis.
2. Bumbas vadīšanas 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 atkārto iepriekšējo darbību. Ātrākā komanda uzvar. Skaitīt rezultātu. 3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5. 	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni skartu bumbu ar abām kājām. Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 5

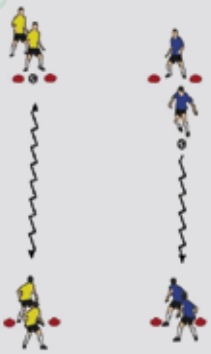
Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas vadīšanu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.	Ierobežōtā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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).	Katram bumba.
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 rezūltātu. 3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5. 	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.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA, W, VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

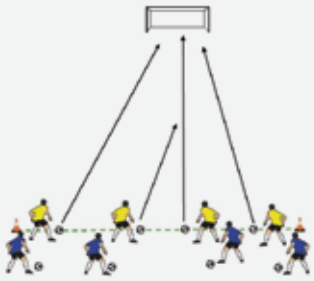
Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas vadīšanu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba.
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. 	Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām: pēdas iekšpusi; pēdas ārpusi; pēdas pacēluma daļu. Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējāmun skaita. Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni skartu bumbu ar abām kājām. Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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 atkārto 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 novilktas 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 bumu 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. 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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba.
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) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur; d) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur.	Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu. Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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.	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.  Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA NAV ATĻAUTA.

NODARBĪBA 8

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba.
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.	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
2. Bumbas vadīšanas vingrinājums. Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, vienai kolonnai priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, otra kolonnā atrodas nedaudz talāk no pirmās un tās priekšā nav kvadrāta. Pēc skolotāja signāla pirmie skolēni no abam kolonnām sak kustību, viens no viņiem (kuram priekšā ir kvadrāts ar bumbu) cenšās 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.	 Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS SĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA AS STRIGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba.
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: 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.	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.
2. Bumbas piespēles vingrinājums: Skolēni sadalās divās komandās, viena komanda nostājas vienā līnija 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 atkārto darbību. Skaitīt rezultātu (bumbai jāiziet no zonas). 3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	 Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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 sitienus sāk izpildīt spēlētāji no nākamās līnijas. Uzvar tie, kuri trāpa vārtos no trešās līnijas.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS PĪPĒŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA AR STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 10

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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 jebkūras kājas pēdas ārpusi.	Katram bumba. Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām: pēdas iekšpusi; pēdas ārpusi; pēdas pacēluma daļu. Mainīt sākuma stāvokli.
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!	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.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

LATVIJAS OLIMPIŅŠ UN JEJASPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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).	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.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN MITINĀŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas vadīšanu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

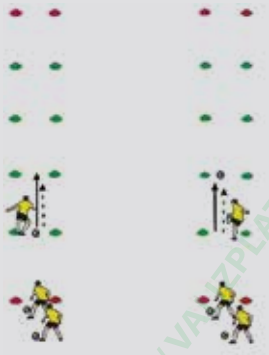
Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
Galvenā daļa 1. Noteiktā virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana. Pēc skolotāja 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).	Katram bumba. Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām: pēdas iekšpusi; pēdas ārpusi; pēdas pacēluma daļu.
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.	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.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

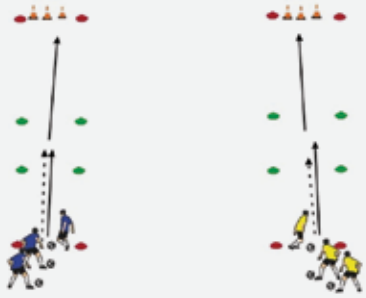
LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA AS STRIGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 13

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās ar futbola bumbām.	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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.	Katram bumba. Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu. Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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 atkārto iepriekšējo darbību. Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!





LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Kontrolnormatīva izpilde;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
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 mēģinajumi, ieskaitīts tiek labakais rezultāts. No starta līnijas līdz kvadratam 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. 	Ja kāds no konusiem nav apspēlēts vai tiek izkustināts, mēģinājums neskaitās. Sitienu jāveic nepārkapjot 11 m. līniju. Programas pielikumā ir rezūltātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezūltātu ieraksts. Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes: • nodarbībā (septembris) • 14 nodarbībā (decembris vai janvāris) • 3 nodarbībā (maijs).
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 15

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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 (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).	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.
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".	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.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

LATVIJAS OLIMPIŅĶU UN SPORTA SPĒLEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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"): 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.	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.
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 kvadātu, skolēns vada bumbu uz blakus kvadrātu un, sasniedzot to, izpilda otru sitienu, cenšoties trāpīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus. Nākamais no kolonnas atkārto iepriekšējās darbības. Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 17

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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).	Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba. Vādot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām: pēdas iekšpusi, pēdas ārpusi, pēdas pacēluma daļu. Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.
2. Bumbas vadīšanas vingrinājums: Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējās kolonnās, viena bez bumbām – aizsargi, otra ar bumbām – - uzbrucēji; laukumā vidū tiek iezimēta 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 prētējai līnijai. Komandas mainās "lomām". Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).	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.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Kas kustas, tas aiziet uz sākuma stāvokli. Tas, kurš šķērso finiša līniju uzvar. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PĀRŠŅEMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZMANTOŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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 (tunelī starp "mīcītem"): 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.	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.
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 kvadātu, skolēns vada bumbu uz blakus kvadrātu un, sasniedzot to, izpilda otru sitienu, cenšoties trāpīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus. Nākamais no kolonnas atkārto iepriekšējās darbības. Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS ĪPAŠUMS. TĀLĀKA UZ VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 19

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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).	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.
2. Bumbas vadīšanas vingrinājums. Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējās kolonnās, viena ar bumbām – uzbrucēji, otra bez bumbam – 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).	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.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS SAŅEMŠANAS STRIGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 20

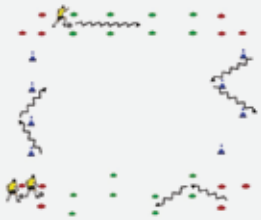
Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
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 (tunelī starp "micītem"): 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.	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.
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 sitienu, cenšoties trapīt un apgāzt viņam priekšā un pa diagonāli novietotus konusus. Otrais no kolonas atkarto iepriekšējās darbības. Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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.	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

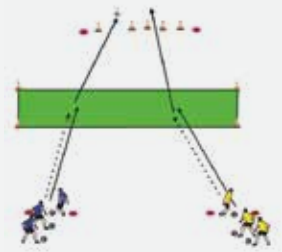
Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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).	. Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba.  Vādot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām: pēdas iekšpusi; pēdas ārpusi; pēdas pacēluma daļu. Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.
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. Atņemtot 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).	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.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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.	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 22

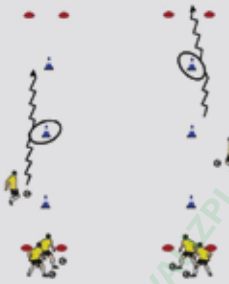
Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku ar virziena maiņu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
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 piespēlē bumbu pats sev, noteikā virzienā: 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) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur; d) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur.	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.
2. Bumbas piespēles vingrinājums. Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir zona. Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā – taisni vai pa diognāli (zonā); sasniedzot zonu, skolēns izpildā otru sitienu, cenšoties trapīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus. Nākamais no kolonnas atkārto iepriekšējā darbības. Skaitīt rezultātu (viens apgāzts konus – 1 punkts).	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi. 
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi ar futbola bumbām" Bērni nostājas ar futbola bumbām vienā līnijā. Kad skolotājs pagriežas ar muguru un skaļi saka lēnāk brauksi tālāk tiksi – šajā laikā bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA SĪPASUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.	
Galvenā daļa 1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trejektoriju. 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. 	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba. Vādot 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.
2. Bumbas vadīšanas vingrinājums: Skolēni sadalās trijās komandās, un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbam 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, cenšās šķērsot zonu un līniju aizsargam aiz muguras (maina kustības virzienu). Komandas mainās "lomām". Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).	Vadot bumbu, jācenšās neatlaist to tālu no sevis. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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 kolonās atkarto iepriekšējās darbības. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.	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.
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).	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VIŅĀ PAŠŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
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 konusu. 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;	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 pacēluma daļu. Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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).	Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists". Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 26

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
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 talāk. Nākamais atkārto iepriekšējās darbības. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.	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.
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 nozīmetājā zonā. Sasniedzot zonu, uzbrucēji cenšās 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).	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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.	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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMĀ. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 27

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.	
Galvenā daļa 1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trejektoriju. 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.	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 pacēluma daļu. Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.
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 iezimēta 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).	Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni vadot skartu bumbu ar abām kājām.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 28

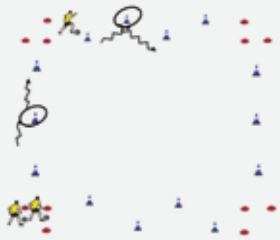
Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas piespēles tehniku kustībā;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.	
Galvenā daļa 1. Bumbas piespēles kustībā mācīšana. Skolēni nostājas divās pretējās kolonnās, viena bumba uz divām kolonām, 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 kolonā, 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.	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba. Piespēles brīdī pēda sasprindzināta, pēdas pirkstgali nedaudz vērsti uz augšu.
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).	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "Lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 29

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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 atkārto iepriekšējās darbības.	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 pacēluma daļu. 
2. Bumbas vadīšanas vingrinājums ("Ķerenes" ar bumbām). Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji". "Ķerāji" kontrolējot (vadot) bumbu cenšas pieskarties jebkuram no skolēniem ar roku (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju".	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis. Pievērst uzmanību tam, lai vadot bumbu skolēni skartu to ar abām kājām.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa Rotaļa ar futbola bumbām „Lēnāk brauksi, tālāk tiksi". Bērni ar futbola bumbām nostājas vienā līnijā. Kad skolotājs uzgriež bērniem muguru un skaļi saka: "lēnāk brauksi – tālāk tiksi", bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem ar seju, viņi apstājas.	Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirmais šķērso finiša līniju. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 30

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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 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.	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
2. Bumbas piespēles vingrinājums. Skolēni sadalās trijās komandāsun 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).	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
Nobeiguma daļa "Precīzākais futbolists" . Laukumā pretī vārtiem tiek novilktas 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 bumu 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.	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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 31

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.	
Galvenā daļa 1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trejektoriju. Skolēni sadalās divas 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: 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 jāapved tik daudz konusu, cik bija teicis skolotājs. Apvedot visus konusus, skolēns izskrien arā no ierobežotā laukuma tā otrā galā.	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 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.
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.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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, atkārto 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.	

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. DATU IEGŪŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 32

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)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa 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 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.	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Katram bumba. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
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).	Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Pievērst uzmanību tam, lai skolēni izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi.
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/ VAI IZLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

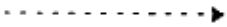
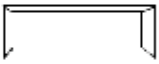
NODARBĪBA 33

Vieta: sporta zāle.
Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.
Uzdevumi: 1. Kontrolnormatīva izpilde;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)	Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi
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 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 kvadrata 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. 	Ja kāds no konusiem nav apspēlēts vai tiek izkustināts, mēģinājums neskaitās. Sitienu jāveic nepārkapjot 11 m. līniju. Programas pielikumā ir rezūltātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezūltātu ieraksts. Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes: • nodarbībā (septembris) • 4 nodarbībā (decembris vai janvāris) • 3 nodarbībā (maijs)
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, 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

SHEMATISKO ZĪMĒJUMU ATŠIFRĒJUMS

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**

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. AVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠAAS STINGRI AIZLIEGTA.

SPORTO VISA KLASE

PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

VINGRINĀJUMU SASTĀDĪŠANAS NOSACĪJUMI UN PAMATPRASĪBAS 3. KLAŠU SKOLĒNU PELDĒŠANAS NODARBĪBĀM

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: kraulu, kraulu 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.
Slīdējumi 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.
Slīdējumi 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 ūdeni	dažāda veida	dažāda veida	dažāda veida

Nodarbību plānus izstrādāja
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas asoc. prof. **Jeļena Solovjova.**

NODARBĪBA 1

Vieta: peldbaseins
Nepieciešamie resursi / inventārs: pludiņš / dēlītis.
Uzdevumi: • skolēnu iemaņu pārbaude;
• peldspējas un elpošanas kontrole.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Peldēšana jebkurā veidā, 4 x 25 m.	Skolēni celiņā peld vienlaicīgi. Treneris vēro un nosaka skolēnu prasmes.	Veidi jāmaina pēc iespējas biežāk.
Peldēšana ar kājām, lietojot pludiņu, jebkurā veidā 4 x 25 m.	Skolēni celiņā peld vienlaicīgi. Treneris vēro un nosaka skolēnu prasmes.	Veidi jāmaina pēc iespējas biežāk.
Lēcieni ūdenī pēc izvēles – no baseina malas vai no starta paaugstinājuma.	Treneris vēro un nosaka skolēnu prasmes.	Ja baseins ir dziļš, pietupiena vietā izpildīt „pludiņu" (apņemt abas kājas ar rokām un piespiest pie vēdera).
Pēc signāla pietupties (meitenes un zēni pārmaiņus) un ar rokām aizskart baseina dibenu. Pietupienā aizturēt elpu, pieceļoties – ieelpot.	Elpošanas aiztures pilnveidei, līdzsvara sajūtai.	
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.	Prasme ienirt dziļumā, aizturēt elpu un orientēties zem ūdens. Treneris vēro un nosaka skolēnu sagatavotības līmeni.	Vienā niršanas reizē drīkst paņemt ne vairāk kā 2 priekšmetus.
Dažāda veida slīdējumi pēc atgrūdiena no baseina malas.	Peldspējas un ķermeņa līdzsvara kontrolei.	Izelpot tikai slīdējuma beigās.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 2

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.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli pēc ieelpas.
Peldēšana jebkurā veidā, 4 x 25 m. Var izmantot pludiņu.	Treneris vēro un novērtē skolēnu prasmes.	Veidus drīkst mainīt.
Izpildīt vertikālo „pludiņu", tad apgulties uz ūdens uz krūtīm. Atkārtot 8 – 10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
Slīdējums uz krūtīm, rokas taisnas, piespiestas pie galvas. Pie ātruma samazināšanas sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa pagriezienus ap garenisko asi.	Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nekrustot. Izpildīt no baseina abām pusēm (sadalīties pa grupām).	Uz ūdens virsmas vienlaikus paradās galva un mugura.
Slīdējums uz krūtīm, uz muguras, uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, ar atvērtām un aizvērtām acīm.	Ūdens izjūtai. Izpildīt no baseina abām pusēm, sadalīties pa grupām. Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un muguras apakšējo daļu.
Kāju darbība 100 m peldējumā uz muguras, ar dažādiem roku stāvokļiem. Rokas augšā; var izmantot dēlīti/pludiņu.	Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem roku stāvokļiem.	Rokas taisnas; ar dažādu kāju vēzienu amplitūdu un galvas stāvokli.
Lēcieni ūdenī no baseina malas.	Treneris vēro, vērtē skolēnu prasmes.	Katrs drīkst izpildīt lēcienus pēc izvēles no baseina sānu 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.	Kāju tehnikas uzlabošanai kraulā uz muguras, līdzsvara izjūtas ūdenī trenēšanai.	Vienā aplī 5 – 6 cilvēki.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI ZĪMĒŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

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 atgrūdiena slīdēt 1 m dziļumā, kamēr ķermenis uzpeld virs ūdens.	Izjust ūdens cēlējspēka darbību.	Rokas, kājas, mugura izstieptas, bet nav saspringtas.
Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem: • rokas taisnas aiz galvas; • taisnas pie ausīm; • saliektas aiz galvas.	Izjust ūdens cēlējspēka darbību.	Seja tiek virzīta uz augšu, mugura taisna.
Atgrūsties no baseina sienas, slīdēt uz vēdera; pagriezties ap garenisko asi.	Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.	Saglabāt kustības virzienu precīzi uz priekšu.
Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.	Saglabāt ķermeņa līdzsvaru kustībā uz priekšu.	Pie ķermeņa pagriezieniem uz vēdera vai muguras saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.
Peldēšana uz sāna. Viena roka priekšā; ieelpot. Pagriezties uz krūtīm; izelpot.	Ķermeņa līdzsvara saglābšana svārstību laikā.	Ieelpot ātri un dziļi. Galvu uz augšu necelt.
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.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku kustības uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
Uz muguras; starp kājām var būt dažāda lieluma dēlīši.	Ķermeņa pozīcijas izjūtai atvieglotos apstākļos. Līdzsvara sajūta.	Kustības virziens taisni uz priekšu, galva nekustīga.
Ar kājām tauriņstilā un brasā; ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti – ieelpa uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu. Treneris vēro un novērtē skolēnu prasmes.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS ĪPAŠUMS PAVAIROŠANA UN / VAI ZIŅOŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
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.	Ķermeņa muskuļu un ūdens celtspējas izjūtai.	Izpildīt, kamēr izdodas sajust, ka roku, kāju un kakla muskulatūra ir pilnīgi atbrīvota. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.
Izpildīt slīdējumu uz vēdera. Pēc atgrūdiena no sienas saliekt kājas ceļos, tad iztaisnot.	Ūdens pretestības izjūta.	Censties izpildīt slīdējumu pēc iespējas tālāk.
Ar kājām tauriņstilā, rokas gar sāniem. Ieelpo, paceļot galvu uz priekšu. Kāju vēzēt atpakaļ, uz leju.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Pēc ieelpas nelaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.
Ar kājām tauriņstilā uz muguras, rokas taisni augšā.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu, kad kājas iztaisnojas.	Rokas un galva nekustīga.
Peldējums uz muguras. Izpildīt 3 – 4 īrienus ar abām rokām reizē, tad roku vēzieni pa 2 reizēm ar pauzi (5 – 20 sekundes).	Kāju darbības izmaiņu izjūtai, lai saglabātu ķermeņa stāvokli.	Samazināt kāju kustības amplitūdu un palielināt tempu roku vēzienu laikā.
Peldējums uz muguras, bez roku izcelšanas no ūdens.	Lai izjustu ķermeņa līdzsvaru un ūdens pretestību ar rokām.	Galva nekustīga, seja uz augšu.
Brass. Īriens ar rokām; pauze; īriens ar kājām; pauze. Elpot pēc kāju īriena.	Izjust kustību uz priekšu, iroties ar rokām un kājām.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.
Brīvi lēcieni ūdenī.		

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ IZPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 5

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.	Salīdzināt pretestības izmaiņas dažos roku un kāju stāvokļos.	Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus pēc 2 – 3 sekundēm.
Slīdējums uz muguras ar dažādiem roku stāvokļiem ar aizvērtām acīm.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
Uz muguras. Rokas aiz galvas taisnas, dažāda kāju vēzienu amplitūda un galvas stāvoklis.	Efektīvai kāju darbībai.	Izjust ūdens pretestības un ātruma izmaiņas.
Uz muguras. Viena roka aiz galvas taisna, otra lejā. Rokas maiņa pēc 12 īrieniem ar kājām.	Ķermeņa pozīcijas un kustību virziena izjūtai.	Rokas taisnas. Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.
Ar rokām brasā; ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām.	Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.	Ķermeņa un galvas kustības virziens taisni uz priekšu.
Ar rokām brasā; ar pludiņu starp kājām. Izteikti plats īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.	Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā.	Roku kustība vairāk uz sāniem, nevis uz leju.
Peldējums kraulā, bez roku izcelšanas no ūdens („suniski"). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
Kraulā, bez roku izcelšanas no ūdens („suniski"). Ieelpa uz katru 3. īrienu; uz katru 5. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, salīdzināt izjūtas, peldot ar un bez elpošanas.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS TAPUSIS. PAVAIROŠANA UN / VAI ZĻATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Slīdējums uz krūtīm vai uz muguras ar pagriezienu uz sāna.	Salīdzināt pretestības izmaiņas dažos roku un kāju stāvokļos.	Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus pēc 2 – 3 sekundēm.
Slīdējums uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, acis aizvērtas.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
Vingrinājums pie baseina sienas, rokas uz malas. Kāju kustības brasā: • pievilkt pēdas pie gurniem; • izvērst; • veikt atgrūdienu uz sāniem; • veikt atgrūdienu atpakaļ.	Kāju darbības brasā mācīšana.	Pēdas turēt izvērstas, kamēr atgrūdiens nav pabeigts.
Brass. Vertikāli (dziļumā) kājas strādā ar dažādu ritmu un spēku, rokas izpilda kustības līdzsvaram.	Sajust un pilnveidot spēka pielikšanu virzienā uz augšu.	Saglabāt pilnu kāju kustību amplitūdu.
Kraulā, bez roku izcelšanas no ūdens („suniski"). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā. Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
Peldēšana kraulā ar vienu roku un kājām. Elpošanas aizture uz 6 – 10 sekundēm.	Izjust peldēšanas ātruma izmaiņas ieelpas laikā. Saskaņot elpošanu ar roku kustībām.	Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā.
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".	Lai spēle būtu dinamiskāka, var norīkot divus "makšķerniekus".	Pirms niršanas dziļi un ātri ieelpot.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
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.	Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēka darbību.	Seja tiek virzīta uz augšu, mugura taisna.
Atgrūsties no sienas, slīdējums uz krūtīm, tā laikā apgriezties ap garenisko asi.	Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.	Saglabāt kustību virzienu - precīzi uz priekšu.
Peldot ar kājām kraulā, pagriezties: • uz krūtīm; • uz muguras; • uz sāniem. Viena roka augšā, otra – lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sekundēm.	Sajust kāju darbības atšķirības dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.
Brasā un kraulā pa 25 m. Rokas priekšā, īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso. Elpot uz katru īrienu.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēziena uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas – seja uz leju.
Peldējums uz muguras. Rokas lejā, augšā; īriens ar labo roku; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso roku.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēziena.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
Peldēšana pēc izvēles 5 minūtes.	Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.	Drīkst mainīt peldēšanas veidus. Vēlams neapstāties.
Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kurā stāvoklī vairāk šļakatu, kurā - mazāk.	Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.	Pirms lēciena ieelpot.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI ZĀLĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 8

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
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.	Ķermeņa muskuļu un ūdens celtspējas izjūtai.	Izpildīt līdz pilnīgai roku, kāju un kakla muskulatūras atbrīvotības sajūtai. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.
Izpildīt slīdējumu uz vēdera. Pēc atgrūdiena no sienas saliekt kājas ceļos, iztaisnot.	Ūdens pretestības izjūtai.	Izpildīt slīdējumu pēc iespējas tālāk.
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.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Pēc ieelpas nenolaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.
Ar kājām tauriņstilā uz muguras, rokas augšā taisnas. Ar un bez pleznām.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu, kad kājas iztaisnojas.	Rokas un galva nekustīga.
Peldējums uz muguras. Izpildīt 3 – 4 īrienus ar abām rokām reizē, tad roku vēzienus 2 reizes ar pauzi (5 – 20 sek.).	Kāju darbības izmaiņu izjūtai, lai saglabātu augstu ķermeņa stāvokli.	Samazināt kāju kustības amplitūdu un palielināt tempu roku vēzienu laikā.
Peldējums uz muguras bez roku izcelšanas no ūdens.	Lai izjustu ķermeņa līdzsvaru un ūdens pretestību ar rokām.	Galva nekustīga, seja virzīta uz augšu.
Brass. Īriens ar rokām; pauze; īriens ar kājām; pauze. Elpot pēc kāju īriena. Brīvi lēcieni ūdenī.	Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

Vieta: peldbaseins
Nepieciešamie resursi/inventārs: dēlītis/pludiņš, pleznas(īsas un mīkstas)
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 ar plaukstu un pēdu saliekšanu un iztaisnošanu.	Salīdzināt ūdens pretestības izmaiņas pie dažiem roku un kāju stāvokļiem.	Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus pēc 2-3 sek.
Slīdējums uz muguras ar dažādiem roku stāvokļiem ar aizvērtām acīm.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
Uz muguras. Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli. Ar un bez pleznām.	Efektīvai kāju darbībai.	Izjust ūdens pretestības un ātruma izmaiņas.
Uz muguras. Viena roka aiz galvas taisna, otra lejā; roku maiņa pēc 12 īrieniem ar kājām.	Ķermeņa pozīcijas un kustību virziena izjūtai.	Rokas taisnas. Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.
Ar rokām brasā, ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām.	Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.	Ķermeņa un galvas kustības virziens taisni uz priekšu.
Ar rokām brasā, ar pludiņu starp kājām, izteikti plašs īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.	Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā.	Roku kustība vairāk uz sāniem, ne kā uz leju.
Krauls bez roku izcelšanas no ūdens (suniski). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusēm. Ar un bez pleznām.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā
Krauls bez roku izcelšanas no ūdens (suniski). Peldēšana elpojot uz katru 3 īrienu; uz katru 5 īrienu. Ar un bez pleznām.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.

NODARBĪBA 10

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Slīdējums uz krūtīm vai muguras ar pagriezienu uz sāna.	Salīdzināt pretestības izmaiņas dažādos roku un kāju stāvokļos.	Mainīt plaukstu un pēdu stāvokļus ik pēc 2 – 3 sekundēm.
Slīdējums uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, acis aizvērtas.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietojoties ūdenī bez acu kontroles.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
Pie baseina sienas, rokas uz malas. Kāju kustības brasā: • pievilkt pēdas pie gurniem; • izvērst; • veikt atgrūdienu uz sāniem un atpakaļ.	Kāju darbības brasā mācīšana.	Pēdas turēt izvērstas, kamēr atgrūdiens nav pabeigts.
Brass. Vertikāli, dziļumā. Kājas strādā ar dažādu ritmu un spēku, rokas izpilda kustības līdzsvaram. Var turēties pie nūjas.	Sajust un pilnveidot spēka pielikšanas virzienu (uz augšu).	Saglabāt pilnu kāju kustības amplitūdu.
Krauls bez roku izcelšanas no ūdens („suniski"). Peldēšana ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā. Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
Peldēšana kraulā ar vienu roku un kājām, elpošanas aizture uz 6 – 10 sekundēm; ar un bez pleznām.	Izjust peldēšanas ātruma izmaiņas ieelpas laikā. Saskaņot elpošanu ar roku kustībām.	Ieelpa notiek, kad viena roka ir augšā, otra – lejā.
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".	Lai spēle notiktu dinamiskāk, var norīkot divus "makšķerniekus".	Pirms niršanas dziļi un ātri ieelpot.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu: • rokas taisnas aiz galvas; • saliektas elkoņu locītavās; • pie ausīm; • viena augšā, otra – lejā.	Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēka darbību.	Seja virzīta uz augšu, mugura taisna.
Atgrūsties no sienas uz vēdera, slīdējuma laikā pagriezties ap garenisko asi.	Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības sajūtai.	Saglabāt kustības virzienu precīzi uz priekšu.
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.	Sajust kāju darbības atšķirības dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.
Brasā un kraulā pa 25 m. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso roku. Ieelpa uz katru īrienu.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku vēzieniem uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas – seja uz leju.
Uz muguras, rokas lejā, augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso. Izpilda ar un bez pleznām.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku pārvietošanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
Peldēšana pēc izvēles 5 min.	Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.	Drīkst mainīt veidus. Vēlams neapstāties.
Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kuram vairāk šļakatu, kuram – mazāk.	Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.	Pirms lēciena ieelpot.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI ZĀLĪTĒŠANA BEZ SPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Spēle "Atrodi priekšmetu!" Spēles vadītājs iemet baseinā gumijas rotaļlietas vai citus priekšmetus. Pēc vadītāja signāla bērni dodas meklēt priekšmetus.	• Katrs dalībnieks var meklēt savu priekšmetu. Uzvar tas, kurš ātrāk atradis priekšmetu. • Dalībnieki dalās divās komandās. Uzvar komanda, kura atrod vairāk priekšmetu.	Sekot, lai ieelpa notiek ātri un dziļi.
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.	Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajūtai. Pilnveidot ūdens izjūtu, satveršanas fāzi, īriena sākumu bez slīdējuma.	Nepieļaut vertikālas svārstības, izpildot kustības ar pilnu amplitūdu plecu locītavās.
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.	Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajūtai.	Ritmiski elpot ar pilnu ieelpu.
Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpot pēc 2 vai 3 roku kustībām.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.	Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.
r rokām brasā, ar kājām tauriņstilā, peldējums ar lielu kāju kustību amplitūdu.	Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.	Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.
Dažādi lēcieni ūdenī: • uz kājām; • no pietupiena; • stāvot ar muguru pret ūdeni; • ar aizvērtām acīm.	Vispārējai ķermeņa koordinācijai.	Veikt ieelpu pirms lēciena.
Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.	Starta lēciena pilnveidošanai.	Pirms lēciena rokas izstiept pret ūdeni.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI ZĪMĒŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 13

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 pagriezties uz sāna.	Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.	Saglabāt kustības virzienu precīzi uz priekšu.
Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.	Saglabāt ķermeņa līdzsvaru kustībā uz priekšu.	Pie ķermeņa pagriezieniem uz vēdera vai uz muguras saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.
Peldēšana uz muguras 150 – 200 m: 25 m tikai ar kājām; 25 m brīvas kustības uz muguras.	Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības.	Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
Brasā ar kājām, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
Ar kājām brasā uz muguras; rokas gar sāniem.	Optimālai darbībai kāju pievilkšanas laikā.	Pēc iespējas mazāk saliekt kājas gūžu locītavās.
Ar rokām; dēlītis starp kājām. 2 – 3 īrieni ar rokām brasā, pagriezties uz muguras, 2 – 3 īrieni ar abām rokām.	Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Peldot uz muguras, skolēns var neizcelt rokas no ūdens.	Saglabāt ķermeņa līdzsvaru pie apgriezieniem.
Krauls uz krūtīm tikai ar kājām, rokas uz dēlīša. Ar dažādu kāju amplitūdu, rokas priekšā, elpot pēc 6 – 8 īrieniem.	Izjust pārvietošanās ātruma izmaiņas atkarībā no kāju kustībām.	Taisnas rokas priekšā. Pēc ieelpas nolaist galvu uz leju.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
50 m brīvs peldējums.	Iesildīšanās.	Vēlams nepeldēt ar paceltu galvu.
Brass uz krūtīm un uz muguras, 8 x 25 m ar atpūtu 15 sek.	Ja nav apgūta pareiza kāju darbība, var peldēt ar rokām brasā, ar kājām – kraulā.	Ritmiski elpot, pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.
Kāju darbība kraulā. Ķermenis atrodas vertikālā stāvoklī. Rokas gar sāniem.	Ar kājām sajust ūdens pretestību.	Drīkst izmantot roku kustības ķermeņa noturēšanai vertikāli.
Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa pēc 12 – 14 kustībām.	Ūdens straumes un pretestības izjūtai atkarībā no galvas stāvokļa.	Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu.
Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sekundēm.	Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.
Uz krūtīm. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, roku vēziens uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.	Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.	Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.
Lēcieni no baseina malas vai starta paaugstinājuma ar dažādiem roku stāvokļiem lidojuma laikā.	Kustību koordinācijai.	Pirms lēciena ieelpot, aizturēt elpošanu, līdz galva parādās virs ūdens.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀ PRIEKŠŅJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 15

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Pēc dziļas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, iztaisnot kājas un rokas, sasprindzināt tās. Pēc 3 – 4 sek. pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus.	Ķermeņa muskuļu un ūdens cēlējspēka sajušanai.	Izpildīt, kamēr var just, ka roku, kāju un kakla muskulatūra pilnīgi atbrīvotas. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.
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.	Izjust ķermeņa līdzsvara izmaiņas dažādos stāvokļos.	Dziļi ieelpot, lai izpildītu vairāk kustību.
8 x 25 m peldēšana kraulā uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suniski"). Elpot pēc vajadzības.	Atpūtas intervālu nosaka treneris.	Izpildīt īrienu, līdz roka iztaisnota pie kājas.
Peldēt maksimālo iespējamo attālumu ar elpošanas aizturi, tad brīvi uz muguras, elpojot.	Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
Ar kājām kraulā uz muguras, ar apgriezieniem ap vertikālo asi pēc 3 – 4 m.	Ķermeņa horizontālā stāvokļa saglabāšana apgriezienu laikā.	Pirms apgrieziena uz krūtīm ieelpot.
Uz muguras, tikai ar rokām, ar dēlīti starp kājām. Īrieni ar abām rokām vienlaicīgi.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).	Rokas var neizcelt no ūdens.
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 pārbēdzējus.	Lai spēle notiktu raitāk, dalībnieku skaits komandā 5 – 6.	„Upe" varētu būt baseina celiņš.

LATVIJAS OLIMPISKAJĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Slīdējumi uz muguras pa ūdens virsmu ar dažādiem roku stāvokļiem: • rokas taisnas aiz galvas; • saliektas elkoņu locītavā; • pie ausīm; • viena augšā, otra – lejā.	Izjust ķermeņa līdzsvaru un ūdens cēlējspēka darbību.	Seja uz augšu, mugura taisna.
Atgrūsties no baseina sienas uz vēdera, slīdējuma laikā apgriezties ap garenisko asi.	Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.	Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.
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.	Sajust atšķirību kāju darbībā dažādos ķermeņa stāvokļos. Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.
Brasā un kraulā pa 25 metriem. Rokas priekšā. Īriens ar labo; pauze 3 – 4 sekundes; īriens ar kreiso roku. Elpot uz katru īrienu.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc rokas vēziena uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas. Pēc ieelpas seja uz leju.
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.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
Peldēšana brīvi izvēlētā veidā 5 min.	Saskaņot peldēšanas veida kustības ar elpošanu.	Drīkst mainīt veidus. Vēlams neapstāties.
Lēcieni ūdenī ar dažādiem roku stāvokļiem. Vēro, kuram vairāk šļakatu, kuram – mazāk.	Kustību koordinācijai pie ieejas ūdenī.	Pirms lēciena ieelpot.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IMAŠUMS PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 17

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Spēles "Atrodi priekšmetu!" vadītājs iemet baseinā gumijas rotaļlietas vai citus priekšmetus. Pēc vadītāja signālā bērni dodas meklēt priekšmetus.	• Katrs dalībnieks var meklēt savu priekšmetu. Uzvar tas, kurš ātrāk atradis priekšmetu. • Dalībnieki dalās divās komandās. Uzvar komanda, kura atrod vairāk priekšmetu.	Sekot, lai ieelpa notiek ātri un dziļi.
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.	Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības maiņu izjūtai. Pilnveidot ūdens izjūtu, satveršanas fāzi, īriena sākumu bez slīdējuma.	Nepieļaut vertikālas svārstības plecu locītavās, izpildot kustības ar pilnu amplitūdu.
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.	Atpūtas intervālu nosaka treneris. Ķermeņa pretestības izmaiņu sajušanai.	Ritmiski elpot ar pilnu ieelpu.
Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošana pēc 2, 3 roku kustībām.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.	Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.
Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda. Peldēt ar pleznām.	Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.	Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām veikt pēc roku īriena.
Dažādi lēcieni ūdenī: • uz kājām; • no pietupiena; • ar muguru uz priekšu; • ar aizvērtām acīm.	Vispārējai ķermeņa koordinācijai	Veikt ieelpu pirms lēciena.
Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.	Starta lēciena pilnveidošanai.	Pirms lēciena rokas izstiept pret ūdeni.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI ZĪMĒŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

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 pagriezties uz sāna.	Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens pretestības izjūtai.	Saglabāt kustības virzienu uz priekšu.
Slīdējums uz sāna, rokas gar sāniem.	Saglabāt ķermeņa līdzsvaru kustībā uz priekšu.	Veicot ķermeņa pagriezienu uz vēdera vai uz muguras, saglabāt līdzsvaru uz sāna ar galvas un gurnu palīdzību.
Peldēšana uz muguras: • 25 m tikai ar kājām; • 25 m brīvas kustības uz muguras; • 100, 150 vai 200 m ar pleznām.	Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības.	Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
Brasā ar kājām; lietot mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošana uz katru īrienu; pēc viena īriena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
Ar kājām brasā uz muguras, rokas gar sāniem.	Optimālai darbībai kāju pievilkšanas laikā.	Pēc iespējas mazāk saliekt kājas gūžu locītavās.
Ar rokām, dēlītis starp kājām. 2 – 3 īrieni ar rokām brasā, pagriezties uz muguras; 2 – 3 īrieni ar abām rokām.	Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Skolēns, peldot uz muguras, var neizcelt rokas no ūdens.	Saglabāt ķermeņa līdzsvaru pie apgriezieniem.
Tikai ar kājām kraulā uz krūtīm; rokas uz dēlīša. Peldēt ar pleznām, ar dažādu kāju vēzienu amplitūdu; rokas priekšā; elpot pēc 6 – 8 īrieniem.	Izjust pārvietošanās ātruma izmaiņas atkarībā no kāju kustībām.	Rokas priekšā taisnas, pēc ieelpas nolaist galvu uz leju.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 19

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.	Iesildīšanās.	Vēlams nepeldēt ar paceltu galvu.
Brass uz krūtīm un uz muguras, 8 x 25 m ar atpūtu 15 sek.	Ja nav apgūta pareiza kāju darbība, var peldēt ar rokām brasā, ar kājām – kraulā.	Ritmiski elpot, pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.
Kāju darbība kraulā; ķermenis atrodas vertikālā stāvoklī; rokas gar sāniem.	Lai sajustu ūdens pretestību ar kājām.	Drīkst izmantot roku kustības ķermeņa noturēšanai vertikāli.
Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa ik pēc 12 – 14 kustībām.	Ūdens straumes un pretestības izjūtai atkarībā no galvas stāvokļa.	Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu.
Peldot ar kājām kraulā, pagriezties: • uz krūtīm; • uz muguras; • uz sāniem. Viena roka augšā, otra – lejā, ieelpot pēc 10 – 12 sek. Peldēt ar pleznām.	Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.
Uz krūtīm. Pēc atgrūdiena no baseina sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, roku kustība uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.	Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.	Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.
Lēcieni no baseina malas vai starta paaugstinājuma; dažādi roku stāvokļi lidojuma laikā.	Kustību koordinācijai.	Pirms lēciena ieelpot, aizturēt elpošanu, līdz galva paradās virs ūdens.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS MAJĀLAPAS. PAVAIROŠANA UN / VAI ZĪMĒŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 20

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Pēc dziļas ieelpas apgulties uz ūdens virsmas, kājas un rokas iztaisnojot. Sasprindzināt tās. Pēc 34 sek. pilnīgi atbrīvot roku, kakla un kāju muskuļus.	Ķermeņa muskuļu darbības un ūdens cēlējspēka izjūtai. Sajust ķermeņa līdzsvara izmaiņas dažādos stāvokļos.	Izpildīt, kamēr jūt, ka roku, kāju un kakla muskulatūra pilnīgi atbrīvota. Ķermenim brīvi jāšūpojas viļņos.
Gulēšana uz ūdens virsmas uz krūtīm, rokas gar sāniem, priekšā vai pie galvas. Pēc ķermeņa uzpeldēšanas pievilkt ceļus pie vēdera, aptvert ar rokām.	Atpūtas intervālu nosaka treneris.	Dziļi ieelpot, lai varētu izpildīt vairāk kustību.
4 x 25 m peldēšana kraulā uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suniski") ar pleznām. Elpot pēc vajadzības.	Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūta bez galvas kustībām.	Izpildīt īrienu, līdz roka iztaisnota pie kājas.
Maksimālā attāluma nopeldēšana ar elpošanas aizturi, tad brīvi uz muguras; ar pleznām.	Ķermeņa horizontālā stāvokļa saglabāšana apgriezienu laikā.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
Ar kājām kraulā un uz muguras, ar pagriezieniem ap vertikālo asi pēc 3 – 4 m.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).	Pirms apgrieziena uz krūtīm ieelpot.
Uz muguras tikai ar rokām, ar dēlīti starp kājām. Īrieni ar abām rokām vienlaicīgi.		Rokas var neizcelt no ūdens.
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 pārbēdzējus.	Lai spēle norisinātos raitāk, dalībnieku skaits komandā 5 – 6.	„Upe" var būt arī baseina celiņš.

LATVIJAS OLIMPISKAJĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Uz muguras, abas rokas taisnas aiz galvas, peldēt ar mazas amplitūdas pagriezieniem uz sāniem.	Ķermeņa kustību izjūtai.	Pēdas kustas uz leju un uz augšu.
Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15 – 20 cm dziļumā. Peldēt ar dažādu kāju kustības amplitūdu.	Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	Galva nekustīga, plecu josla atrodas pēc iespējas augstāk.
Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm.	Kāju darbības amplitūdas izjūtai dažādos ķermeņa stāvokļos.	Rokas taisnas, nepieļaut kustības plecu joslā; kustība uz priekšu.
Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3 – 4 īrieniem.	Īriena satvēriena izjūtai; muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Nepieļaut lielas ķermeņa un galvas vertikālās svārstības. Ieelpas laikā nelaist gurnus uz leju.
Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Izpildīt 2 – 3 plašus, tad 3 – 4 šaurus īrienus. Elpot uz katru otro īrienu.	Elpošanas un roku darbības koordinācijai.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, mugura un gurni – virs ūdens.
Peldēšana „suniski" un/vai kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi. Veikt maksimālo attālumu, tad brīvi uz muguras.	Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Elpot uz katru otro īrienu, pagriezties uz sāna.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.	Roku vēzienu laikā kājas strādā spēcīgāk.
Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	Vingrinājumi: „zvaigznīte" uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezieni.	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no stacijas uz staciju, katrā izpildot uzdoto vingrinājumu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS PAVAIROŠANA UN / VAI IZLIETOŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 22

Vieta: peldbaseins
Nepieciešamie resursi / inventārs: dēlītis/pludiņš.
Uzdevumi:
- izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm, uz muguras;
- kāju darbība kompleksā;
- īriena pilnveide brasā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Uz krūtīm; uz muguras 15 m bez roku izcelšanas no ūdens; „suniski" ar elpošanu pēc 4 – 6 kustībām, tad 10 m tikai ar kājām.	Īriena izjūtai. Elpošanas pilnveidei.	Distances garumu nosaka treneris.
Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā. Īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka veikusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli" no vienas rokas otrai.	Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli. Roku kustības notiek ar nelielu pauzi.
Uz muguras. Ar pludiņu/dēlīti starp kājām, kustības ar abām rokām vienlaikus.	Līdzsvara saglabāšanai, kad rokas tiek paceltas virs ūdens.	Seja uz augšu. Elpot dziļi, ritmiski.
Ar kājām; dēlītis rokās: • 5 – 6 m kraulā uz krūtīm; • 5 – 6 m uz muguras; • 5 – 6 m tauriņstilā.	Ķermeņa pārvietošanās izjūta dažādu kāju kustību laikā.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.
Pēc atgrūdiena no baseina sienas izpildīt kāju kustības tauriņstilā zem ūdens. Pēc uzpeldēšanas atgriezties pie baseina sienas.	Mācīšana nirt. Vingrinājumu izpildīt no baseina abām pusēm, divi audzēkņi celiņā.	Vienlaicīga kāju kustība, „viena aste". Pirms vingrinājuma dziļi ieelpot.
Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Elpot uz katru otro roku īrienu.	Atkārtot ik pa 15 vai 25 m, divi audzēkņi celiņā.	Roku kustības plašas, līdz plecu līnijai.
Brīvs peldējums jebkurā pārvietošanās veidā 5 min.	Skolēnu prasmju vērošana.	Vēlams neapstāties. Elpot ritmiski.
Lēcieni ūdenī no starta paaugstinājuma uz kājām; dažādi roku stāvokļi.	Ķermeņa koordinācijai lidojuma laikā.	Pirms lēciena ieelpot.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda.	Izjust ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.	Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.
Uz krūtīm. Pēc atgrūdiena no baseina sienas izpildīt garo īrienu ar abām rokām, vēzēt rokas uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.	Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.	Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.
Ar kājām, rokas priekšā. Maksimāli ātri nopeldēt 5 – 7 m. Brīvs peldējums līdz baseina vidum.	Izjust ūdens pretestību, kustoties maksimāli ātri. Pa diviem audzēkņiem celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.	Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas, ar maksimālu kustību biežumu.
Maksimāli ātrs peldējums uz krūtīm („suniski") 5 – 7 m. Brīvs peldējums līdz baseina vidum.	Izjust ūdens pretestību, kustoties maksimāli ātri. Divi cilvēki celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.	Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas, ar maksimālu kustību biežumu.
Kraulā uz krūtīm, ar mazo dēlīti, rokas priekšā. Divi īrieni ar labo, divi ar kreiso. Elpot uz katru otro īrienu.	Ķermeņa pārvietošanās izjūtai, izpildot īrienu.	Rokas veic kustību līdz gurniem. Galva vienā līmenī ar gurniem, arī ieelpas laikā.
Ar rokām; pludiņš starp kājām. 4 kustības ar rokām brasā, tad 5 – 6 pamīšus kustības brasā.	Īriena satvēriena daļas pilnveide.	Elpot pēc 4 – 6 sekunžu pauzēm. Izelpas laikā seja iegremdēta ūdenī.
Lēcieni ar muguru uz priekšu: • no pietupiena; • ar dažādiem roku stāvokļiem; • ar ķermeņa apgriezieniem ap vertikālo asi.	Ķermeņa koordinācijai.	Lidojuma laika aizturēt elpu. Lēcieni uz kājām.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Dažāda veida slīdējumi.	Ķermeņa līdzsvaram un ūdens pretestības izjūtai.	Slīdēt pēc iespējas ilgāk.
Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustības amplitūda.	Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.	Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.
Ar rokām, dēlītis starp kājām. 2 – 3 īrieni ar rokām brasā; pagriezties uz muguras; 2 – 3 īrieni ar abām rokām.	Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Peldot uz muguras, skolēns var neizcelt rokas no ūdens.	Saglabāt ķermeņa līdzsvaru apgriezienu laikā.
Uz muguras. Rokas lejā, rokas augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso roku.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc rokas vēziena.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
Peldēšana uz muguras (100 – 150 m): 25 m tikai ar kājām; 25 m brīvas kustības uz muguras.	Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības.	Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt ķermeņa līdzsvaru.
Jāšus uz peldēšanas nūjas, kājas nekustas. Pārvietoties, izpildot īrienus zem ūdens. Mainīt pārvietošanās virzienu pēc 8 – 10 m.	Sajust ūdens atbalstu ar apakšdelmiem.	Saglabāt ķermeņa sēdus stāvokli, mugura taisna.
Lēcieni no baseina malas uz galvas no pietupiena.	Starta lēciena apgūšanai.	Pirms lēciena stiept rokas ūdens virzienā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI ZIŅOTĪŠANA ARĪ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
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.	Īriena izjūtai. Elpošanas pilnveide.	Distances garumu nosaka treneris.
Kraulā uz krūtīm, ar pleznām. Rokas priekšā. Īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka veikusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli" no vienas rokas otrai.	Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli. Roku kustības notiek ar nelielu pauzi.
Uz muguras. Ar pludiņu/dēlīti starp kājām, kustības ar abām rokām vienlaikus.	Līdzsvara saglabāšanai, kad rokas paceļ virs ūdens.	Seja uz augšu. Elpot dziļi, ritmiski.
Ar kājām; dēlītis rokās: • 5 – 6 m kraulā uz krūtīm, • 5 – 6 m uz muguras, • 5 – 6 m tauriņstilā.	Ķermeņa pārvietošanās sajūta, veicot dažādas kāju kustības.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī.
Pēc atgrūdiena no baseina sienas izpildīt kāju kustības tauriņstilā zem ūdens. Pēc uzpeldēšanas atgriezties pie baseina sienas.	Mācīšana nirt. Vingrinājumu izpildīt no baseina abām pusēm, pa diviem audzēkņiem celiņā.	Kāju kustība vienlaicīga, „viena aste". Pirms vingrinājuma dziļi ieelpot.
Ar rokām brasā, ar kājām kraulā. Elpot uz katru otro roku īrienu. Izpildīt ar un bez pleznām.	Atkārtot ik pa 15 vai 25 metriem, celiņā 2 audzēkņi. Pleznas izmantot pēc trenera ieskatiem.	Roku kustības plašas, līdz plecu līnijai.
Brīvs peldējums jebkurā pārvietošanās veidā 5 min.	Skolēnu prasmju vērošana.	Vēlams neapstāties. Elpot ritmiski.
Lēcieni ūdenī no starta paaugstinājuma uz kājām ar dažādiem roku stāvokļiem.	Ķermeņa koordinācijai lidojuma laikā.	Pirms lēciena ieelpot.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU SAŅĒMĒJAS SKAĻĀ NOŠAUBĀMS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 26

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	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda.	Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.	Saglabāt kustības virzienu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.
Uz krūtīm. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt garu īrienu ar abām rokām, rokas uz priekšu. Izpildīt 3 – 5 kustības bez elpošanas.	Iepazīšanās ar roku darbību tauriņstilā. Peldēt 8 – 10 m, tad atgriezties pie baseina malas.	Sadalīt skolēnus grupās, lai izpildītu vingrinājumu no baseina abām pusēm.
Ar kājām, rokas priekšā. Maksimāli ātri nopeldēt 5 – 7 m; brīvs peldējums līdz baseina vidum.	Ūdens pretestības izjūta, veicot maksimāli ātras kustības. 2 audzēkņi celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.	Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas. Kustību biežums maksimāls.
Uz krūtīm, ar pleznām. Maksimāli ātrs 5 – 7 metru peldējums „suniski"; brīvs peldējums līdz baseina vidum.	Ūdens pretestības izjūta, veicot maksimāli ātras kustības. 2 audzēkņi celiņā. Atkārtojumu skaitu nosaka treneris.	Vingrinājumu izpildīt bez elpošanas. Kustību biežums maksimāls.
Kraulā uz krūtīm ar pleznām, ar mazo dēlīti, rokas priekšā. Divi īrieni ar labo, divi ar kreiso. Elpot uz katru otro īrienu.	Ķermeņa pārvietošanās izjūtai, izpildot īrienu.	Rokas veic kustības līdz gurniem. Galva vienā līmenī ar gurniem, arī ieelpas laikā.
Ar rokām, pludiņš starp kājām. 4 kustības ar rokām brasā, tad 5 – 6 pamīšus kustības brasā.	Īriena satvēriena daļas pilnveide.	Elpot pēc 4 – 6 sek. pauzēm. Izelpas laikā seja iegremdēta ūdenī.
Lēcieni ar muguru uz priekšu: • no pietupiena, • ar dažādiem roku stāvokļiem, • ar ķermeņa pagriezieniem ap vertikālo asi.	Ķermeņa koordinācijai.	Lidojuma laika aizturēt elpu. Lēcieni uz kājām.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 27

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.	Ķermeņa līdzsvaram un ūdens pretestības izjūtai.	Slīdēt pēc iespējas ilgāk.
Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā. Liela kāju kustību amplitūda. Ar un bez pleznām.	Izjust kustības ātruma palielināšanos kāju darbības rezultātā.	Saglabāt kustības virzienu uz priekšu. Kustību ar kājām izpildīt pēc roku īriena.
Ar rokām, dēlītis starp kājām. 2 – 3 īrieni ar rokām brasā; pagriezties uz muguras; 2 – 3 īrieni ar abām rokām.	Izjust kustību uz priekšu roku īrienu rezultātā. Peldot uz muguras, skolēns var neizcelt rokas no ūdens.	Saglabāt ķermeņa līdzsvaru pie apgriezieniem.
Uz muguras, rokas lejā, augšā. Kājas strādā ritmiski. Īriens ar labo, pauze 3 – 4 sekundes, īriens ar kreiso roku. Ar pleznām.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc rokas vēziena.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
Peldēšana uz muguras 100 – 150 m: • 25 m tikai ar kājām; • 25 m brīvas kustības uz muguras.	Var sadalīt uzdevumu pa 25 m vai 50 m, atkarībā no skolēnu sagatavotības. Var izmantot pleznas.	Vēlams peldēt bez apstāšanās; saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
Jāšus uz peldēšanas nūjas, kājas nekustas. Pārvietoties, izpildot īrienus zem ūdens. Mainīt pārvietošanās virzienu pēc 8 – 10 m.	Ūdens atbalsta izjūtai ar apakšdelmiem.	Saglabāt ķermeņa sēdus stāvokli, mugura taisna.
Lēcieni no baseina malas uz galvas; no pietupiena.	Starta lēciena apgūšanai.	Pirms lēciena rokas nostieptas uz ūdeni.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IAĻAUJAS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA ARĪ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA

NODARBĪBA 28

Vieta: peldbaseins
Nepieciešamie resursi / inventārs: dēlītis/pludiņš.
Uzdevums: Skolēnu peldēšanas iemaņu un prasmju pārbaude.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
Dažāda veida slīdējumi un brīvs peldējums.	Iesildīšanās.	Izpildīt vairāk dažādu kustību.
Izpildīt „zvaigznīti" uz vēdera, kustības (plati, kopā) ar rokām un kājām vienlaicīgi, 8 reizes.	Skolēni nostājas visa baseina garumā. Vingrinājumu izpilda 5 – 6 cilvēki vienlaicīgi.	Saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli; ieelpot ātri.
Krauls. Roku darbības saskaņošana ar elpošanu 15 m.	Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.	Ieelpa ātra, izelpa – gara. Ieelpas laikā nepārtraukt kāju kustības.
Ar kājām kraulā, ar rokām brasā 15 m. Elpošana uz katru īrienu vai katru otro īrienu.	Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.	Ķermenis horizontālā stāvoklī, izelpas laukā jābūt burbuļiem. Pēc katra īriena jāpārvietojas uz priekšu.
25 m krauls uz krūtīm bez roku izcelšanas no ūdens („suniski"), ar elpošanu.	Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.	Kājas strādā nepārtraukti, galva ūdenī, elpošana ritmiska. Pie izelpas veidojas burbuļi.
Peldēšana uz muguras pa elementiem (roku un kāju darbība pēc izvēles) 25 m.	Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.	Ķermenim jābūt iztais-notam un, atrodoties horizontāli, jāelpo ritmiski.
Kāju kustības brasā ar dēlīti rokās. 15 m.	Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.	Atgrūdiena laikā izvērst pēdas, nepievilkt kājas pie vēdera. Pēc kustību cikla saglabāt „slīdējuma" stāvokli.
Peldēšana delfīnā ar kājām un elpošanu bez atbalsta. 15 m.	Divi skolēni celiņā. Vērtē izpildes kvalitāti, bet ne pārvietošanās ātrumu.	Veicot kustības ar kājām, ķermenim jāpārvietojas uz priekšu.
Lēcieni ūdenī no baseina malas. Nodemonstrēt.	Var izpildīt lēcienu no pietupiena.	Rokas augšā aiz galvas. Izpilda lēcienu ūdenī, no-liecoties uz priekšu; pāriet slīdējumā.
Nopeldēt 75 m jebkurā pārvietošanās veidā ar izelpu ūdenī.	Peld viens aiz otra, pēc trenera komandas.	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas veidus.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ ĪPAŠNIEKSĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.