LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

SPORTO VISA KLASE

FUTBOLA NODARBĪBAS

TEMATISKAIS PLĀNS

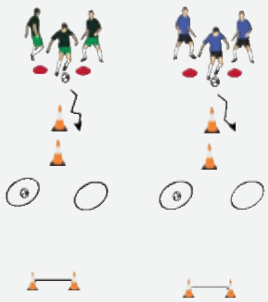
NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIĻINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
1.	Stafetes	Mācīt bumbas žonglēšanu ar augšstilbiem	Atkārtot iepriekš apgūtos futbola elementus	4 pret 4 / 5 pret 5	Būt pozitīvam, spēlējot rotaļu „Ritms"
2.	Kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde.	Kontrolnormatīvu izpilde.	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
3.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Bumbas vadīšana pa diagonolēm, izmantojot dažādas pēdas daļas	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem).	4 pret 4 / 5 pret 5	Atšķirīga viedokļa pieņemšana, neviena nenoniecināšana rotaļā „Šaušana".
4.	Aplī ar futbola bumbām	Mācīt virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi"	Pilnveidot bumbas vadīšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	Komunicēt, spēlējot rotaļu „Dzīvie konusi"
5.	Kustībā ar futbola bumbām	Attīstīt kustību biežumu	Pilnveidot bumbas vadīšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	Atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Vilks un aitiņas"
6.	Kāpņveidā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi"	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	Būt uzmanīgam, spēlējot rotaļu „Krāsu kvadrāts"
7.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Bumbas vadīšana uz sānu, izmantojot dažādas pēdas daļas	Pilnveidot bumbas vadīšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	Sadarboties rotaļā „Saglabā bumbu!"
8.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi"	Spēles situācija 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
9.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	Iepriekš lietoto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem).		4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
10.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	FUTBOLA MINITURNĪRS UZ MAZAJIEM LAUKUMIEM			Darboties patstāvīgi, spēlējot „Žonglēšanu"
11.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot piespēli, izmantojot dažādas pēdas daļas	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	Sadarboties, spēlējot rotaļu „Fboulbols"
12.	Aplī ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēli kustībā, izmantojot dažādas pēdas daļas	Atkārtot piespēli, izmantojot pēdas iekšpusi, veicot izspēli „Sieniņa"	4 pret 4 / 5 pret 5	Komunicēt, spēlējot rotaļu „Mednieki"
13.	Kustībā ar futbola bumbām	Attīstīt kustību biežumu.	Pilnveidot piespēli, veicot izspēli „Sieniņa"	4 pret 4 / 5 pret 5	Uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Kaimiņa gājiens caur vārtiem"
14.	Kāpņveidā ar futbola bumbām	Mācīt piespēli „uz trešo"	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	Darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Fkērbols"
15.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt piespēli „uz trešo"	Kvadrāts 3 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	Atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Trāpi bumbai"
16.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēli „uz trešo"	Kvadrāts 3 pret 1+1	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
17.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	epriekš lietoto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem).			(Pēc skolotāja norādījumiem)
18.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	FUTBOLA MINITURNĪRS UZ MAZAJIEM LAUKUMIEM			Darboties patstāvīgi, spēlējot „Žonglēšanu"

NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIĻINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
19.	Kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde	Kontrolnormatīvu izpilde	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
20.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot sitienu vārtos, izmantojot pēdas iekšpusi	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	Darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Soda sitieni"
21.	Aplī ar futbola bumbām	Atkārtot sitienu, izmantojot pēdas virspusi	Pilnveidot sitienu, izmantojot dažādas pēdas daļas	4 pret 4 / 5 pret 5	Uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Ķegļi"
22.	Kustībā ar futbola bumbām	Attīstīt kustību biežumu	Pilnveidot sitienu, izmantojiet dažādas pēdas daļas	4 pret 4 / 5 pret 5	Atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Trāpi pārliktnim"
23.	Kāpņveidā ar futbola bumbām	Mācīt sitienu, izmantojot pēdas iekšpusi	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	Otra atšķirīgo viedokļu pieņemšana, neviena nenoniecināšana, spēlējot rotaļu „Ciparu veiksminieks"
24.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt sitienu, izmantojot pēdas iekšpusi	Spēles situācija 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	Darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Zonu karalis"
25.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu, izmantojot pēdas iekšpusi	Spēles situācija mainīgos sastāvos	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
26.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	Iepriekš apgūto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem)		4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
27.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	FUTBOLA MINITURNĪRS UZ MAZAJIEM LAUKUMIEM			Spēles situācija mainīgos sastāvos
28.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas vadīšanu, izmantojot dažādas pēdas daļas	Aizsardzība 1 pret 1		Sadarboties, spēlējot rotaļu „Degošā bumba"
29.	Aplī ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēles, izmantojot dažādas pēdas daļas	Aizsardzība 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	Būt uzmanīgam, spēlējot rotaļu „Robežsargs"
30.	Kustībā ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu, izmantojot dažādas pēdas daļas	Uzbrukums 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	Palīdzēt, spēlējot rotaļu „Namiņš"
31.	Kāpņveidā ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas vadīšanu, izmantojot iepriekš apgūtās māņkustības	Uzbrukums 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	Komunicēt, spēlējot rotaļu „Laika deglis"
32.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēles pāros	Bumbas kontrole 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	Uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Klejojošais gepards"
33.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu, izmantojot dažādas pēdas daļas	Bumbas kontrole 1 pret 1 un 2 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
34.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	Iepriekš apgūto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem)		4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
35.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	FUTBOLA MINITURNĪRS UZ MAZAJIEM LAUKUMIEM			Darboties patstāvīgi, spēlējot „Žonglēšanu"
36.	Kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde	Kontrolnormatīvu izpilde	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)

NODARBĪBA 1

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Mācīt bumbas žonglēšanu ar augšstilbiem.
2. Atkārtot iepriekš apgūtos futbola elementus.
3. Veidot prasmi būt pozitīvam.

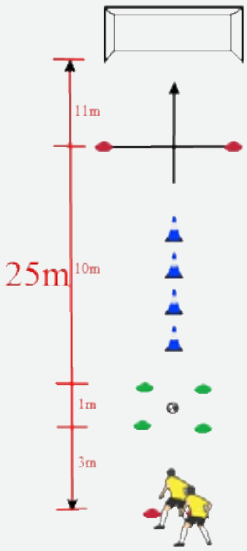
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās, spēlējot rotaļu „Ķerenes". Laukums 10 x 10 m. Audzēkņi laukumā, diviem (ķērājiem) rokā vestītes. Ķērāja uzdevums ir, izmantojot vestīti, pieskarties kādam no audzēkņiem (bēdzējiem). Kad ķērājs pieskaras, viņš kļūst par bēdzēju, bet bēdzējs par jauno ķērāju. Var mainīt noteikumus – ķērājs, noķerot bēdzēju un atdodot tam vestīti, pats sasalst un gaida, kad to atbrīvos kāds no audzēkņiem (bēdzējiem). Ķērājs tikmēr nedrīkst ķert sasaldēto. Štafetes. Grupās – ne vairāk kā 4 cilvēki grupā (1. zīm.). Štafetes izpilda pēc skolotāja norādījumiem. a) Apskriet konusus, pārlikt aplī novietoto bumbu otrā aplī, pārskriet pāri šķērslim, skrējiens atpakaļ pa taisni. b) Tas pats, kas a) punktā, tikai bumbu no apļa nogādāt sākuma pozīcijā, izmantojot kājas. c) Apvest konusus, atstāt bumbu tukšajā aplī, nogādāt otru bumbu blakus atstātajai bumbai, pārskriet pāri šķērslim, skrējiens atpakaļ, paņemot rokās vienu no bumbām un nododot nākošajam audzēknim. d) U. c. pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus. Rotaļā „Ķerenes" ķērājs ar vestīti drīkst pieskarties tikai kājām un rokām. Nedrīkst izdarīt sitienu ar vestīti pa galvu. Vestīte jānodod otram rokās.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Audzēkņi brīvi izretojušies, katram rokās bumba. a) Pamest bumbu galvas augstumā, ļaut atsisties pret augšstilbu, un, noķerot bumbu rokās, katru reizi mainīt kāju. b) Bumbas žonglēšana ar labās kājas augšstilbu. c) Bumbas žonglēšana ar kreisās kājas augšstilbu. d) Bumbas žonglēšana pārmaiņus ar augšstilbiem. 2. vingrinājums (2. zīm.). Katram audzēknim ir bumba; priekšā 4 konusi. Tiek veikta bumbas vadīšana dažādos veidos, apvedot priekšā izvietotos konusus, pēc skolotāja norādījumiem. a) Brīva apvešana. b) Ar pēdu apakšām. c) Ar pēdu iekšpusēm. d) Tikai ar labo/kreiso kāju. 3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	1. zīmējums Akcents: precīza uzdevumu izpilde. Būt uzmanīgiem. Uzvarētāju noskaidrošana – uzvar precīzākais uzdevuma izpildītājs, tikai pēc tam seko ātrākais.  Akcents žonglēšanai: sajust bumbas centru. Sagaidot pieskārienu, augšstilbs veic nelielu (90 grādu) kājas vēzienu uz augšu, atsitot bumbu augstāk. Gatavoties nākamajam atsitienam. Atbalsta kāja saliekta celī. Nezaudēt acu kontaktu ar bumbu. 2. zīmējums Akcents: pielietot visus iepriekš apgūtos elementus bumbas vadīšanā, apspēlējot konusus. Turēt galvu paceltu, lai nesaskrietos ar citiem. Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi būt pozitīvam, spēlējot rotaļu „Ritms" Sagatavošanās: Audzēkņi sēdus izkārtojušies aplī. Katram ir bumba. Norise: viens no audzēkņiem, ar roku sitot pa bumbu, veido ritmu. Pārējiem tas jāatkārto.	Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
futbols veicina skolēnu VFS. Žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

NODARBĪBA 2

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Kompleksā iesildīšanās.
2. Kontrolnormatīvu izpilde.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

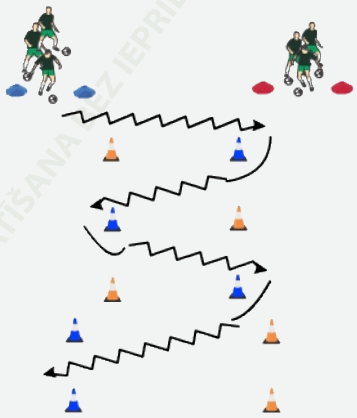
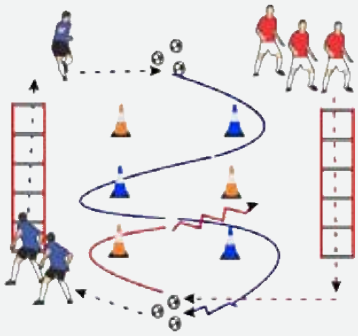
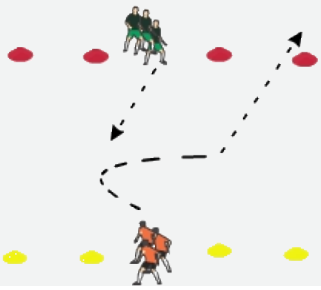
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Kompleksā iesildīšanās: skatīt 1. zīm. Vingrinājumu pilda no abām pusēm. 1. stacijas zilās kolonnas audzēknis ved bumbu līdz konusiem un veic pagriezienu pa 180 grādiem, paripinot bumbu uz kolonnas sākumu, izmantojot pēdas apakšu. Tālāk viņš pieskrien pie pankūciņas un saņem piespēli no priekšā izvietotās 2. stacijas kolonnas audzēkņa. Izvedot bumbu ap trīs konusiem, audzēknis nostājas 2. stacijā. Atdodot no tās piespēli uz pankūciņu nākošajam, izskrien trepīti, pēc skolotāja norādījumiem nostājas 1. stacijā.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus. 1. zīmējums 2. zīmējums 
Galvenā daļa 1. kontrolnormatīvs: „Kombinētais vingrinājums" (skatīt 2. zīm.). Pēc skolotāja signāla audzēknis maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu, apspēlējot četrus konusus, un izdara sitienu pa vārtiem. Laiks uzņemšana sākas, kad audzēknis uzsāk kustību no starta līnijas, un tiek fiksēts, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja bumba netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts. No starta līnijas līdz kvadrātam – 3 m; kvadrāta mala – 1 m; no kvadrāta līdz sitiena līnijai – 10 m, kuros ik pēc 2 m novietoti 4 konusi; no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m. Vārtu izmērs – 2 x 3 m. 2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana". Audzēknis tur rokās bumbu. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu, izmantojot pēdu virspuses, izdarot vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir kļūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts. 3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Programmas pielikumā ir atrodama rezultātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezultātu ieraksts. Mācību gada laikā tests jāveic 3 reizes: • septembrī; • decembrī vai janvārī; • maijā.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
futbola spēles pamatā ir bumbas kontrole. Spēja kontrolēt bumbu ir labs motivācijas avots jaunajiem futbolistiem, jo tas liek justies pārliecinātam par sevi spēles laikā.

NODARBĪBA 3

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām pa diagonālēm.
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem).
3. Veidot prasmi atšķirīgu viedokļu pieņemšanai, neviena nenoniecināšana.

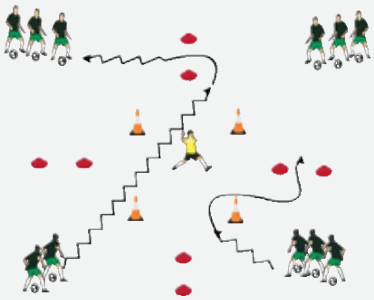
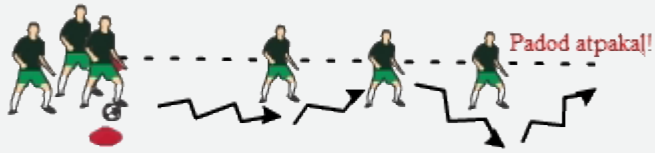
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Abas kolonnas var sākt bumbas vadīšanu vienlaicīgi. Zilās kolonnas dalībnieki apved bumbu ap zilajiem konusiem, sarkanās – ap sarkanajiem. Bumbas vadīšana starp 3 zigzagā izvietotiem konusiem kustībā uz sāniem. a) Brīva bumbas vadīšana. b) Ar labās un kreisās kājas pēdas apakšām. c) Ar labās un kreisās kājas pēdas iekšpusēm. d) Māņkustība „Āķis" pret katru konusu. e) Māņkustība „Aplis pāri bumbai" pret katru konusu. Izmantot dažādus signālus (dzirde, redze) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.	 1. zīmējums Akcents: solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Mainot virzienus, mainīt kājas. Nesaskrieties.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēknis trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem. Pēc tam tiek ņemta kāda no priekšā izvietotajām bumbām un veikta bumbas vadīšana atpakaļ pa diagonālēm apkārt savas krāsas konusiem. Atstāj bumbu un stājas savas kolonnas beigās. Bumbas vadīšana. a) Brīva konusu apvešana; b) Izmantojot māņkustību „Āķis". c) Izmantojot māņkustību „Aplis".	 2. zīmējums Akcents: vadīšanas laikā galva pacelta, lai nesaskrietos. Bumbu atstāj tā, lai tā neripo. Trepītē izmantot aktīvu roku un kāju darbību, saglabājot skatu uz priekšu.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi atšķirīgo viedokļu pieņemšanai, neviena nenoniecināšana, spēlējot rotaļu „Šaušana". Sagatavošanās: audzēkņi vestēs stāv viens otram pretī. Norise: pēc starta signāla abi audzēkņi ieskrien laukumā un cenšas iemest vesti otram, kad trāpa, jāpaspēj izskriet starp priekšā izvietotajiem vārtiem. Uzvar tas, kuram mazāk reižu trāpīts.	 3. zīmējums Akcents: neuzskriet otram virsū. Saglabāt acu kontaktu. Pirms izmešanas, vestīti salocīt kā bumbu. Izvairīties no pretinieka mestās vestītes. Noskaidrot uzvarētāju.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
bumbas vadīšana – kad futbolists kustas ar bumbu un saskaras ar pretinieku/apstākļiem.

NODARBĪBA 4

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Mācīt virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi".
2. Pilnveidot bumbas vadīšanu.
3. Veidot prasmi komunicēt.

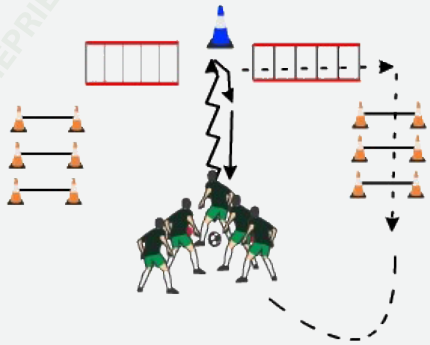
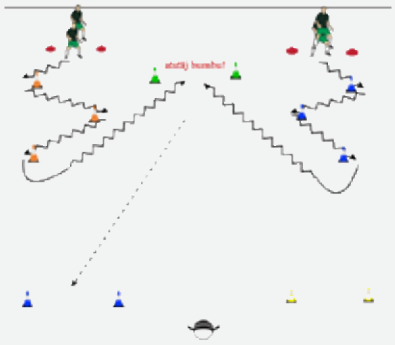
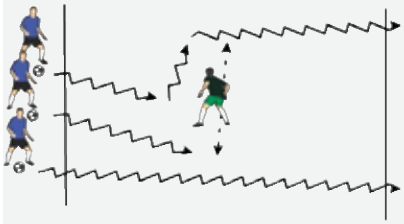
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Bumbas vadīšana līdz konusam un atpakaļ, izmantojot virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi". a) Bumba tiek vadīta ar kreiso kāju; pie konusa tiek veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi". Pēc tam vadīta bumba atpakaļ. b) Tas pats jāizpilda ar labo kāju. c) Bumba tiek vadīta ar kreiso kāju uz vienu pusi un veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi", kā arī ar labo kāju uz otru pusi, arī veicot virziena maiņu. Izmantot dažādus signālus (dzirde, redze) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.	1. zīmējums Paskaidrojums virziena maiņai „ar pēdas iekšpusi": bumbai pa ārpusi kāja tiek pielikta priekšā ar izgrieztu pēdu uz iekšu. Tālāk ar tās pašas kājas pēdas iekšpusi tiek izpildīts pieskāriens bumbai, virzot kāju atpakaļ kopā ar bumbu. Tālāk tiek pagriezts augums virzienā, kurā ripo bumba.
2. vingrinājums (2. zīm.). Kvadrāta centrā atrodas viens audzēknis, kurš mēģina atņemt bumbu pārējiem, kuri cenšas iekļūt kvadrātā. Pārējie izvietojušies ārpus kvadrātam, mēģina ievest bumbu kvadrātā un tikt ārā pa kādu no citām kvadrāta pusēm. Vadīšanas laikā likt kvadrāta iekšpusē pielietot šādas māņkustības. a) Māņkustība „Āķis". b) Māņkustība „Aplis pāri bumbai". c) Virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi". d) Brīva vadīšana.	 2. zīmējums Akcents: māņkustību pildīt tuvu konusam. Plaša amplitūda. Neatlaist bumbu pārāk tālu no sevis. Kājas nedaudz saliektas ceļgalos.
3. Futbols 4 pret 4/ 5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi komunicēt, spēlējot rotaļu „Dzīvie konusi". Sagatavošanās: četras kolonnas nostājušās uz laukuma gala līnijas; pirmajam audzēknim ir bumba. Pirmie trīs audzēkņi nostājušies viens aiz otra viena soļa (1 m) attālumā. Norise: dalībnieks, kuram ir bumba, izved bumbu līklocī ap savas kolonnas dalībniekiem un nostājas soli priekšā tālākajam no tiem. Tad paņem bumbu rokās un padod atpakaļ viens otram; bumba tiek nogādāta nākamajam dalībniekam kolonnas beigās, kurš veic to pašu darbību. Uzvar tie, kuri pirmie nonāk līdz pretējai laukuma gala līnijai.	3. zīmējums  Akcents: atstatums starp blakus stāvošajiem nepārsniedz 1 m. Veicināt, lai komandas biedri uzmundrina cits citu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
māņkustības neļauj pretiniekam savlaicīgi uzzināt futbolista nolūkus, atvieglina spēlētājam iespēju izpildīt tehnisko paņēmienu. Tiek izdalītas māņkustības ar bumbu un māņkustības bez bumbas.

NODARBĪBA 5

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Attīstīt kustību biežumu.
2. Pilnveidot bumbas vadīšanu.
3. Veidot prasmi atbalstīt otru.

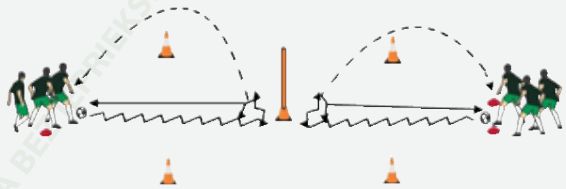
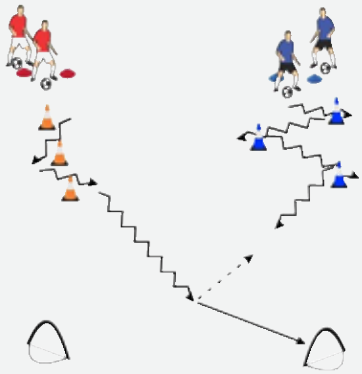
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās kustībā (uz priekšu, pa diagonālēm, atpakaļ) ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Bumba tiek vadīta līdz priekšā izvietotajam konusam un veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi". Tālāk tiek veikta piespēle atpakaļ nākošajam audzēknim, izmantojot pēdas iekšpusi, un pildīta trepīte, kurā izpilda kustību biežuma uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (skatīt video). Pēc trepītes tiek izpildīti dažādi pārvietošanās veidi gar konusiem (ar priekšu, ar muguru, ar sānu). Beigās audzēknis nostājas kolonnas beigās. Otrreiz uzdevumu veic uz otru pusi. Vadīšanā var iekļaut arī citas apgūtās māņkustības. Trepītei: a) Ar skatu uz priekšu, lēciens uz labās kājas, kāja katrā kvadrātā. b) Ar skatu uz priekšu, lēciens uz kreisās kājas, kāja katrā kvadrātā. c) Ar skatu uz priekšu, skrējienā abas kājas iekšā, viena ārā, otra ārā, atkārtot. d) Ar skatu uz priekšu, lēcienā abas kājas iekšā, abas ārā, atkārtot.	1. zīmējums  Akcents: trepītē saglabāt tempu. Precīza un ātra izpilde. Aktīva roku darbība (saskaņota ar kājām). Pacelt galvu un saglabāt skatu uz priekšu.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi uzsāk bumbas vešanu zigzagā apkārt konusiem. Aizvedot bumbu līdz zaļajiem vārtiem un atstājot to tur, ātri jāpārslēdzas un jāizskrien bez bumbas cauri skolotāja norādītajiem krāsu vārtiem. a) Brīva vadīšana. b) Pret katru konusu veikta māņkustība „Āķis". c) Pret katru konusu veikta māņkustība „Aplis pāri bumbai". d) Pret tālāko konusu veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi".	 2. zīmējums Akcents: māņkustību pildīt tuvu konusam. Plaša amplitūda. Neatlaist bumbu pārāk tālu no sevis. Kājas nedaudz saliektas ceļgalos.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5	Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Vilks un aitiņas". Sagatavošanās: visiem audzēkņiem ir bumbas, izņemot vienu – vilku. Vilks atrodas zāles centrā, pārējie (aitiņas) – zāles vienā pusē. Norise: pēc vilka trīs skaļiem piesitieniem ar kāju pret grīdu, visām aitiņām jāpārskrien uz otru zāles pusi. Vilks skrējiena laikā ķer aitiņas. Kura tiek noķerta, kļūst par vilku un palīdz ķert pārējās aitiņas. Ar kāju drīkst piesist tikai galvenais vilks. Uzvar tas, kuru noķer kā pēdējo.	3. zīmējums  Akcents: ķērājs drīkst pieskarties tikai bēdzēja bumbai. Pieskaroties kādai ķermeņa daļai, dalībnieks netiek uzskatīts par noķertu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
bumbas kontrole kustību izpildes laikā – palielina futbola spēles tempu.

NODARBĪBA 6

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Turpināt mācīt virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi".
2. Attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu).
3. Veidot prasmi būt uzmanīgam.

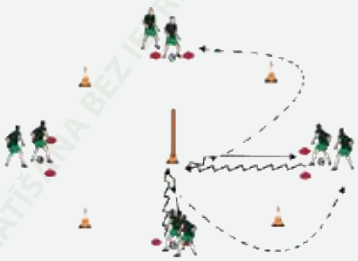
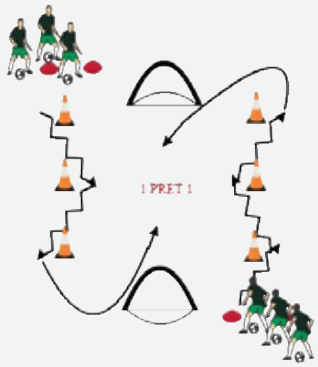
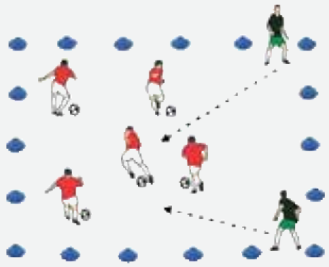
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās kāpņveidā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.): Bumbas vadīšana līdz centrā izvietotajam konusam un izpildīta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi" pret to. Pagriežoties tiek atdota piespēle (ar pēdas iekšpusi) pretī stāvošajam audzēknim un pats, atlecot uz kādu no malējiem konusiem, lēnā skrējienā nostājas savas kolonnas beigās. Vadīšana un virziena maiņa notiek: a) Izmantojot tikai labo kāju. b) Izmantojot tikai kreiso kāju. c) Pēc dažādiem skolotāja signāliem (dzirde, redze) mainīt kustību virzienu, kā arī kājas.	1. zīmējums  Paskaidrojums virziena maiņai „ar pēdas iekšpusi": bumbai pa ārpusi kāja tiek pielikta priekšā ar izgrieztu pēdu uz iekšu. Tālāk ar tās pašas kājas pēdas iekšpusi tiek izpildīts pieskāriens bumbai, virzot kāju atpakaļ kopā ar bumbu. Tālāk tiek pagriezts augums virzienā, kurā ripo bumba.
2. vingrinājums (2. zīm.). Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Audzēkņi vada bumbu apkārt konusiem, cik ātri iespējams. Viens no audzēkņiem ved bumbu līklocī, otrs zigzagā. Tas, kurš pirmais izved bumbu, izpilda sitienu vārtos ar pēdas iekšpusi un kļūst par aizsargu. Otrs mēģina apspēlēt, izmantojot dažādas pēdas daļas un iepriekš apgūtās māņkustības. Tiek skaitīti punkti (par katriem gūtajiem vārtiem 1 punkts).	 2. zīmējums Akcents: solis ar bumbu. Sitiena laikā izgriezt pēdu uz āru, atbalsta kāja blakus bumbai. Pašam bez atgādināšanas kļūt par aizsargu. Apspēlēšanā pēc iespējas biežāk izmantot māņkustības. Nebaidīties apspēlēt gar abām pusēm. Noskaidrot uzvarētājus.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi būt uzmanīgam, spēlējot rotaļu „Krāsu kvadrāts". Sagatavošanās: tiek izveidoti četru krāsu laukumi. Skolotājam rokās šo krāsu micītes. Katrs audzēknis sākumā atrodas bez bumbām, pēc tam ar. Norise: skolotājam paceļot attiecīgās krāsas micīti, audzēkņiem jāieskrien šajā kvadrātā. Var parādīt divas micītes pēc kārtas, tad, izskrienot caur pirmās krāsas norādīto kvadrātu, ieskriet īstajā. Kvadrātos var izmantot dažādus sižetus (piemēram, futbola laukums, uzpildes stacija).	3. zīmējums Akcents: vadot bumbu, pacelta galva, lai redzētu atceltās krāsas. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Nesaskrieties. Noskaidrot ātrākos un precīzākos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
futbolistam, vadot bumbu, tā ir nepārtraukti jākontrolē.

NODARBĪBA 7

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām, atveroties uz sānu.
2. Pilnveidot bumbas vadīšanu.
3. Veidot prasmi sadarboties.

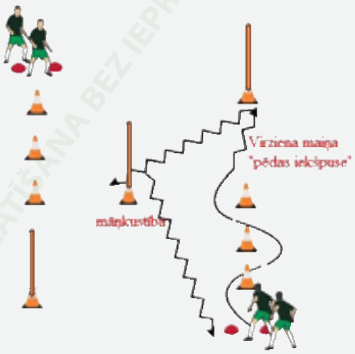
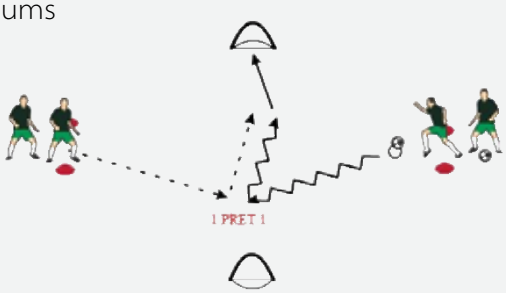
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Bumbas vadīšana līdz centrā izvietotajam konusam un virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi", atdodot piespēli atpakaļ kolonnā stāvošajam audzēknim. Pats turpina pārvietoties pa/pret pulksteņrādītāja virzienu uz nākošo kolonnu, pirms tam pieskaroties sānis izvietotajam tuvākajam konusam. Vadīšanas veidi: a) Brīva bumbas vadīšana. b) Ar labo kāju. c) Ar kreiso kāju. d) Pēc dažādiem signāliem, mainot kājas. Izmantot dažādus signālus (dzirde, redze) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.	 1. zīmējums Akcents: solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Mainot virzienus, mainīt kājas. Nesaskrieties.
2. vingrinājums (2. zīm.). Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Audzēkņi vada bumbu apkārt konusiem, cik ātri iespējams. Abiem audzēkņiem, ievedot laukumā savas bumbas, uzdevums – izsist pretinieka bumbu no laukuma, un tikai tad savu bumbu iesist kādā no abiem vārtiņiem. Tiek skaitīti punkti (par katriem gūtajiem vārtiem 1 punkts).	 2. zīmējums Akcents: solis ar bumbu. Sitiena laikā izgriezt pēdu uz āru, atbalsta kāja blakus bumbai. Pašam bez atgādināšanas kļūt par aizsargu. Apspēlēšanā pēc iespējas biežāk izmantot virziena maiņas. Nebaidīties apspēlēt uz abām pusēm. Noskaidrot uzvarētājus.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi sadarboties, spēlējot rotaļu „Saglabā bumbu". Sagatavošanās: Visi audzēkņi atrodas ierobežotā laukumā, katram bumba, izņemot divus – tīģerus. Norise: tīģeri cenšas izsist bumbas ārpus laukuma. Tie, kuri ir pazaudējuši bumbu, drīkst palīdzēt aizsargāt pārējo bumbas no tīģeriem. Drīkst nostāties tīģeriem priekšā, bet nedrīkst grūst tos prom. Uzvar tas, kurš visilgāk saglabā bumbu.	 3. zīmējums Akcents: vadot bumbu vērot, kur atrodas tīģeri. Nosegt bumbu, izmantojot no tīģera tālāko kāju. Vadīt prom no tīģera. Nevadīt bumbu uz laukuma stūriem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
bumbas vadīšana ļauj futbolistam valdīt pār bumbu un atbrīvoties (atvirzīties) no pretinieka.

NODARBĪBA 8

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi".
2. Spēles situācija 1 pret 1.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Vingrinājumu vienlaicīgi izpilda abas kolonnas. Izpilde jāveic noteiktā laikā. Ar dažādiem vadīšanas veidiem tiek apvesti 3 konusi un veikta virziena maiņa, pagriežoties uz centrālo konusu, līdz kuram aizvedot bumbu, veikt iepriekš apgūtās māņkustības („Aplis", „Ākis"). Pabeidzot vingrinājumu, nostāties savas kolonnas beigās. Konusu apvešana: a) Vadīšana ar labo kāju. b) Vadīšana ar kreiso kāju. c) Vadīšana ar pēdas iekšpusēm. d) Vadīšana ar pēdas apakšām.	1. zīmējums  Akcents: solis ar bumbu. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Māņkustība ar plašu amplitūdu. Vingrinājuma izpildes laikā nedaudz ieliekties ceļos.
2. vingrinājums (2. zīm.). Vingrinājumu izpilda kā sacensības (divas komandas). Audzēkņi to izpilda vienlaicīgi, kad viens no audzēkņiem ir pieskāries bumbai. Uzdevums apspēlēt otru audzēkni, gūstot vārtus jebkuros no abiem vārtiem. Prasīt, lai tiktu pielietotas virziena maiņas. Audzēknis, kurš gūst vārtus, saņem 1 punktu savai komandai.	2. zīmējums  Akcents: Vadot pa taisni, izmantot pēdas virspusi. Mainīt virzienus ar pēdas iekšpusi. Pievērst uzmanību precīzai māņkustības izpildei. Noskaidrot uzvarētājus.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
vadot bumbu, turēt paceltu galvu. Tas ļauj spēlētājam analizēt ienākošo informāciju, to izmantojot savās turpmākajās kustībās, lai adaptētos spēlei.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. KOPĒŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:
1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	**Norādījumi** (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

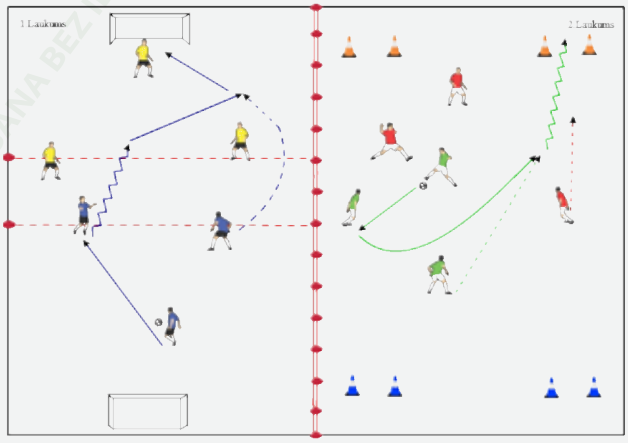
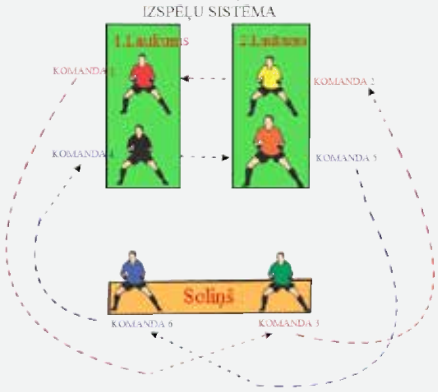
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

LATVIJAS OLIMPIŠĶĀS KOMITEJAS MATERIĀLS. PAVAIROŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STRICTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 10

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Mazo laukumu futbola miniturnīrs – akcentējot bumbas vadīšanu.
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

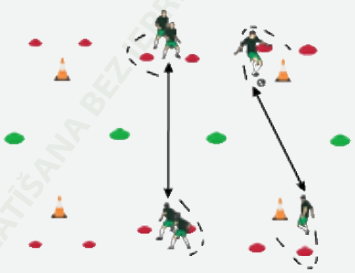
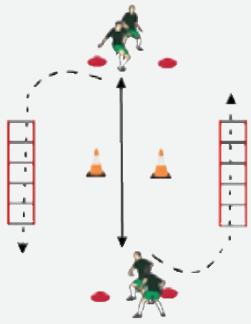
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.
Galvenā daļa Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korektiem. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla. Izspēļu sistēma: (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas. Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi! 1. laukums: Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Tomēr bumbu pāri centrālajai zonai atļauts tikai izvest – caur to nedrīkst dot piespēli vai sist pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, tad bumba tiek nodota otrai komandai. Ievērot šos noteikumus! 2. laukums: Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, bumba jāizved caur vieniem no diviem pretinieku vārtiņiem, kas salikti no konusiem.	Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus. 1. zīmējums  2. zīmējums 
Nobeiguma daļa Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu". Sagatavošanās: audzēknis un bumba. Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.	Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka, bērniem spēlējot spēli nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to ir nepieciešams pieņemt vairāk lēmumu spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, veicinot vairāk kustību, un tā kopumā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība. Tā kā uz laukuma atrodas mazāks spēlētāju skaits, rodas vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukuma un aizsardzības momentos.

NODARBĪBA 11

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Atkārtot piespēli ar dažādām pēdas daļām.
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem).
3. Veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Katrā kolonnā ne vairāk kā trīs audzēkņi! Viens pretī otram. Pēc izpildītas piespēles nostājas savas kolonnas beigās (var izpildīt arī pāros): a) Piespēle ar labās/kreisās kājas pēdas apakšu. b) Piespēle ar labās/kreisās kājas pēdas iekšpusi. c) Piespēle ar labās/kreisās kājas pēdas ārpusi. d) Piespēle ar pēdas virspusi, nedaudz paceļot bumbu.	1. zīmējums  Akcents: atbalsta kāja blakus bumbai. Saliekta celī. Piespēles kājai pēda izvirzīta uz āru. Pēc saskares ar bumbu, kāja to pavada. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka.
2. Attīstīt kustību koordināciju (2. zīm.). Audzēkņi nostājušies divās kolonnās – viens otram pretī. Vienā kolonnā pirmajam audzēknim ir bumba. Audzēknis no vietas, izmantojot pēdas iekšpusi, dod piespēli pretējās kolonnas audzēknim un trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus <u>pēc skolotāja norādījumiem.</u> Pēc trepītes veikšanas nostājas pretējās kolonnas beigās. Nākošais audzēknis sāk tajā brīdī, kad viņam tiek piespēlēta bumba.	2. zīmējums  Akcents: precīza piespēle cauri vārtiņiem. Kāja pavada bumbu un tikai tad skrien uz trepīti. Solis pretī bumbai. Izpildot trepīti, skrējiena laikā izmantot aktīvu roku darbību. Precīza vingrinājuma izpilde.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi sadarboties ar rotaļu „Fboulbols". Sagatavošanās: Katrā kolonnā sastājas ne vairāk kā četri audzēkņi. Pirmajam ir bumba. Pretī atrodas seši konusi, kas sakārtoti kā boulinga ķegļi. Norise: pirmais ar pēdas iekšpusi, sitot pa bumbu, cenšas apgāzt pēc iespējas vairāk konusu. Pēc katra sitiena konusi tiek sakārtoti. Uzvar komanda, kura apgāzusi visvairāk konusu.	3. zīmējums Akcents: piespēles brīdī atbalsta kāja blakus bumbai. Vēziena kāja pēc pieskāriena bumbai to pavada. Roku darbība – pretēja kāju darbībai.

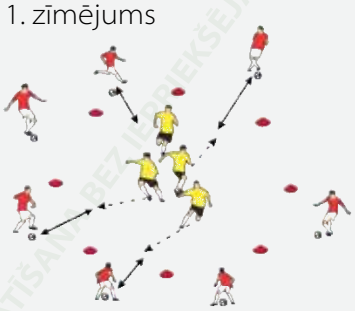
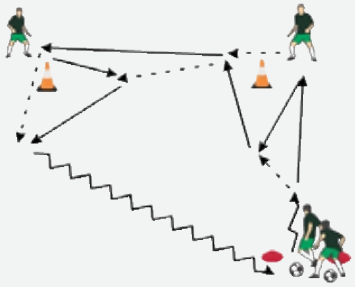
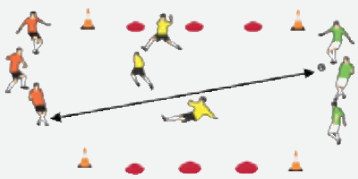
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
piespēle – pieskāriens bumbai ar mērķi nogādāt savu komandas biedru labākā situācijā vārtu gūšanai.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PUBLICĒŠANA / VAI IZPLATĪŠANA BEZ PIEKRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot piespēles kustībā ar dažādām pēdas daļām.
2. Atkārtot piespēli ar pēdas iekšpusi, veicot izspēli „Sieniņa".
3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi sadalīti divās vienādās grupās (dzeltenā un sarkanā grupa). Viena grupa (dzeltenā) atrodas laukumā, otra (sarkanā) ar bumbām – ārpus tā. Laukumā atrodošās grupas audzēkņi veic skrējienu uz laukuma centru un no tā līdz audzēkņiem, kuri atrodas ārpus tā. Pieskrienot pie ārpus laukuma atrodošā audzēkņa, veikt piespēli ar dažādām pēdas daļām pēc skolotāja norādījumiem un turpināt skrējienu. Pēc laika mainās vietām: a) Piespēle ar pēdas apakšu. b) Piespēle ar pēdas iekšpusi. c) Piespēle ar pēdas ārpusi. d) Sieniņas izspēle pret ārpusē izvietotu konusu.	1. zīmējums  Paskaidrojums: izspēle „Sieniņa" – divu spēlētāju sadarbība. Pirmais dod piespēli spēlētājam kājās un veic izrāvienu, lai atbrīvotos no sedzēja, bet otrais atspēlē piespēli gaitā. Akcents: piespēles brīdī izpildīt soli pretī. Pieskāriena brīdī neatlaist bumbu pārāk tālu. Veicot piespēli, izgriezt kāju piespēles virzienā. Asa vēziena kustība. Pavadošā kustība. Roku, kāju saskaņota kustība.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi nostājušies trīsstūrī. Kolonna ar audzēkņiem un bumbām; pa vienam pie katra konusa. Pirmais audzēknis vada bumbu uz priekšu un veic izspēli „Sieniņa" pēc skolotāja norādījumiem pret priekšā izvietoto konusu. Nākošais audzēknis veic izspēli „Sieniņa" pret otru konusu. Pēc divu „Sieniņu" izspēles bumbu aizved kolonnas beigās un gaida savu kārtu: a) Piespēle ar ērtāko kāju. b) Piespēle ar labās kājas iekšpusi. c) Piespēle ar kreisās kājas iekšpusi. d) Piespēle ar tālāko kāju no blakus izvietotā konusa.	2. zīmējums  Akcents: izspēlējot „Sieniņu", konusam atrodoties labajā pusē – ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. Izspēlējot no otras puses – mainīt kājas.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi komunicēt, spēlējot rotaļu „Mednieki". Sagatavošanās: tiek izveidotas trīs komandas. Viena atrodas laukumā, abas pārējās – katra savā laukuma pusē. Vienai no ārpusē atrodošām komandām ir bumba. Norise: saspēlējoties savā starpā, trāpīt ar bumbu laukumā atrodošajiem audzēkņiem, kuri izvairās no bumbas. Var izmantot vairākas bumbas. Skaitīt, kura komanda vairāk trāpa, vai ilgāk noturas laukumā. Pēc laika komandas mainās vietām.	3. zīmējums  Akcents: bumbas kustība atļauta tikai pa zemi. Izmantot piespēli kā līdzekli ātrai un pozitīvai rezultāta sasniegšanai. Noskaidrot uzvarētājus.

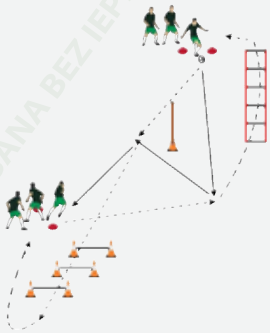
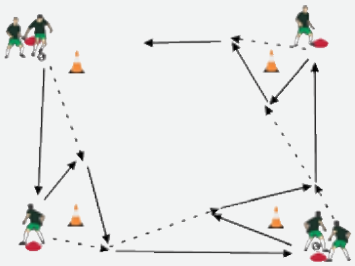
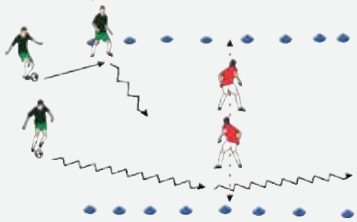
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
piespēle ir daļa no komandas darba.

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

NODARBĪBA 13

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Attīstīt kustību biežumu.
2. Pilnveidot piespēli, izpildot izspēli „Sieniņa".
3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

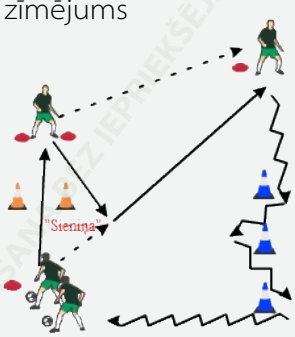
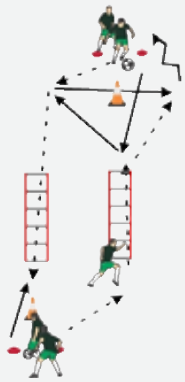
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās kustībā (uz priekšu, pa diagonālēm, atpakaļ) ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi nostājušies divās kolonnās – viens otram pretī. Audzēknis ar pretējās kolonnas audzēkni veic sieniņas izspēli pret centrā izvietotu konusu. Tālāk viens no audzēkņiem izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem, otrs – barjeras un nostājas pretējās kolonnas beigās. Trepītei: a) Ar skatu uz sānu, lēciens ar labo kāju, kāja katrā kvadrātā. b) Ar skatu uz sānu, lēciens ar kreiso kāju, kāja katrā kvadrātā. c) Ar skatu uz sānu, skrējienā viena kāja iekšā, otra ārā, pēc tam abas iekšā, tad viena ārā, otra iekšā, tad abas ārā utt. d) Ar skatu uz sānu, lēcienā abas kājas kvadrātā, abas ārā utt.	1. zīmējums  Akcents: trepītē izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Pārceļot kāju ārpus trepītei, veicināt izpildīt platu soli. Ātru sānu virziena maiņu. Saglabāt skatu uz priekšu.
2. vingrinājums (2. zīm.). No konusiem izveidots 10 x 10 m kvadrāts. Pie katra konusa, uz āru no kvadrāta, atrodas ne vairāk kā divi audzēkņi. Viena bumba vienā kolonnā, otra pa diagonāli – pretējā kolonnā. Audzēkņi, ar bumbu virzoties apkārt kvadrātam, pie katra konusa pret to izspēlē „Sieniņu" pēc skolotāja norādījumiem. Maina puses. a) Piespēle ar ērtāko kāju. b) Piespēle ar tālākās kājas (attiecībā pret konusu) pēdas iekšpusi. a) Ar tālākās kājas pēdas iekšpusi vienā pieskārienā.	2. zīmējums  Akcents: izspēlējot „Sieniņu", konusam atrodoties labajā pusē – ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. Izspēlējot no otras puses – mainīt kājas.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Kaimiņa gājiens caur vārtiem". Sagatavošanās: visi audzēkņi ar bumbām vienā laukuma malā. Uz laukuma viduslīnijas atrodas viens līdz četri audzēkņi bez bumbas – ķērāji. Norise: ķērājam, virzoties tikai pa viduslīniju, jāņem nost bumbas. Malā esošajiem, vadot bumbu, jātiek uz otru pusi. Tie, kuriem ir izsista bumba, palīdz tikt pāri laukumam, saspēlējoties ar citiem, kuriem vēl ir saglabātas bumbas. Uzvar tas, kurš visilgāk saglabā bumbu.	3. zīmējums  Akcents: neatlaist bumbu par tālu. Pacelt galvu un novērtēt pretinieku. Izmantot iespēju piespēles atdošanai, lai gūtu sekmīgu iznākumu

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
piespēle ļauj komandai kontrolēt bumbu.

NODARBĪBA 14

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Mācīt piespēli „uz trešo".
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem).
3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Kāpņveidā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi nostājušies trīsstūrī. Divos stūros pa vienam audzēknim, vienā kolonnā audzēkņi, katram ir bumba. Pēc audzēkņu izspēlētas „Sieniņas", pēc skolotāja norādījumiem, bumba ar asu piespēli tiek nogādāta tālākajam audzēknim („uz trešo"), kurš, pieņemot bumbu, izved to starp konusiem, arī pēc skolotāja norādījumiem, (izmantojot iepriekš apgūtās māņkustības) un nostājas kolonnas beigās. Ar laiku mainīt pusi. a) „Uz trešo" izspēle ar ērtāko kāju. b) „Uz trešo" izspēle ar labo kāju. c) „Uz trešo" izspēle ar kreiso kāju. d) „Uz trešo" izspēle vienā pieskārienā.	1. zīmējums  Paskaidrojums: piespēle „uz trešo" – kad audzēknis saņēmis bumbu no kāda laukumā atrodošā audzēkņa un atspēlē to citam (trešajam) audzēknim. Izspēles brīdī audzēkņi ir izveidojuši trīsstūri. Akcents: pieņemšanas brīdī pacelta galva, lai spētu atrast brīvo spēlētāju. Piespēlei jābūt spēcīgai un ar ātru vēzienu. Pievērst uzmanību kājas pavadošajai kustībai.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Vieni pirms trepītes un konusa ar bumbām, otri – tāpat, bet ar bumbām aiz trepītes un konusa. Pirmais audzēknis trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus (pēc skolotāja norādījumiem). Pēc tās veikšanas izspēlē „Sieniņu" ar otras kolonnas audzēkni un nostājas kolonnas beigās. Otrs pēc izspēlētās „Sieniņas" izpilda to pašu.	 2. zīmējums Akcents: koordinācijas uzdevumiem jābūt pietiekami sarežģītiem un jāvēro vai tie netiek izpildīti automātiski. Tādā gadījumā nepieciešams sarežģīt vingrinājuma izpildi, izmantojot attiecīgo roku un kāju pieskārienus ķermenim vai priekšmetam.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Fkērbols". Sagatavošanās: Audzēkņi tiek sadalīti vairākās komandās. Laukuma vidū atzīmēts aplis. Audzēkņi atrodas vienā no laukuma malām. Norise: katrs dalībnieks pēc kārtas veic piespēli. Uzdevums to nogādāt pēc iespējas tuvāk laukuma vidū atzīmētajam aplim. Uzvar tie, kuri spējuši savas bumbas iespēlēt vistuvāk atzīmētajam aplim.	3. zīmējums Akcents: piespēle ar pēdas iekšpusi. Sagaidīt, kad izpilda visi, tikai tad iet pakaļ bumbai. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
piespēle ļauj komandai veikt dažādus un asus uzbrukumus.

NODARBĪBA 15

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Turpināt mācīt piespēli „uz trešo".
2. Kvadrāts 3 pret 1.
3. Veidot prasmi atbalstīt otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

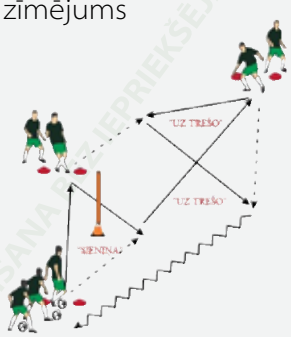
Sagatavošanās daļa
Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi nostājušies trīsstūrī. Katram pirmās kolonnas audzēknim ir bumba. Pēc izspēlētas „Sieniņas" ar audzēkni no otrās kolonnas (pēc skolotāja norādījumiem), bumba ar asu piespēli tiek nogādāta tālākajam („uz trešo") audzēknim, kurš, pieņemot bumbu, to vēlreiz atspēlē „uz trešo", izspēlējot „Sieniņu". Pēc izspēles veikšanas audzēkņi nostājas kolonnas beigās. Ar laiku mainīt pusi.

a) „Uz trešo" izspēle ar ērtāko kāju.
b) „Uz trešo" izspēle ar labo kāju.
c) „Uz trešo" izspēle ar kreiso kāju.
d) „Uz trešo" izspēle vienā pieskārienā.

1. zīmējums



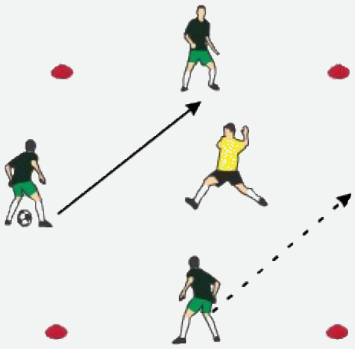
Paskaidrojums: piespēle „uz trešo" – kad audzēknis saņēmis bumbu no kāda laukumā atrodošā audzēkņa un atspēlē to citam (trešajam) audzēknim. Izspēles brīdī audzēkņi ir izveidojuši trīsstūri.

Akcents: pieņemšanas brīdī galva ir pacelta, lai spētu atrast brīvo spēlētāju. Piespēlei jābūt spēcīgai un ar ātru vēzienu. Pievērst uzmanību kājas pavadošajai kustībai.

2. vingrinājums (2. zīm.).
8 x 8 m kvadrāts. Grupās pa 4 audzēkņiem. Trīs audzēkņi katrs savā kvadrāta laukuma sānu malas vidū, viens audzēknis (aizsargs) – kvadrāta vidū. Vienam no malējiem audzēkņiem ir bumba. Tiek veikta saspēle ar pēdas iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem) ar kādu no audzēkņiem, kuram nav bumba, neatdodot bumbu aizsargam. Laukuma vidū atrodošais audzēknis (aizsargs) mēģina atņemt bumbu. Ja bumba tiek atņemta, audzēknis mainās vietām ar to, kurš pazaudēja bumbu.

a) Piespēle ar neierobežotu pieskārienu skaitu.
b) Piespēle ar diviem pieskārieniem.
c) Piespēle ar vienu līdz diviem pieskārieniem.

2. zīmējums



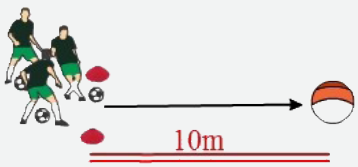
Akcents: pirms piespēles nofiksēt augumu. Pārvietoties pa visu sānu līniju, prasot bumbu no pārējiem audzēkņiem. Pacelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkņiem ir gatavs piespēles saņemšanai, un no kura aizsargs atrodas tālāk. Audzēkņi vienmēr atbrīvojas tuvākajās malās, lai būtu iespēja saņemt bumbu.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Trāpi bumbai".
Sagatavošanās: audzēkņi izvietoti kolonnās. Katrā kolonnā ne vairāk kā četri audzēkņi. Priekšā, 10 m attālumā, novietota pildbumba.
Norise: katram audzēknim izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi, jātrāpa pa pildbumbu. Uzvar komanda ar visvairāk trāpījumiem.

3. zīmējums



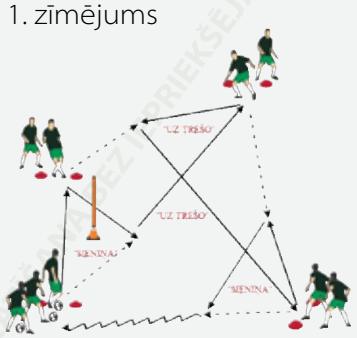
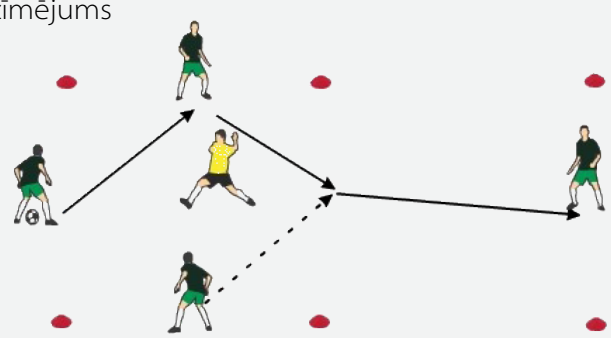
Akcents: atbalstīt komandas biedru, uzmundrināt. Noskaidrot uzvarētāju.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
piespēle ļauj komandai mainīt spēles virzienus.

NODARBĪBA 16

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot piespēli „uz trešo".
2. Spēles situācija mainīgos sastāvos.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Pāros ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi izkārtojušies četrstūrī. Katram pirmās kolonnas audzēknim ir bumba. Pēc izspēlētas „Sieniņas" ar audzēkni no otrās kolonnas (pēc skolotāja norādījumiem), bumba ar asu piespēli tiek nogādāta tālākajam („uz trešo") audzēknim, kurš, pieņemot bumbu, to vēlreiz atspēlē „uz trešo", vēlreiz „uz trešo" izspēlējot „Sieniņu". Pēc izspēles veikšanas audzēkņi nostājas kolonnas beigās. Ar laiku mainīt pusi. a) „Uz trešo" izspēle ar ērtāko kāju. b) „Uz trešo" izspēle ar labo kāju. c) „Uz trešo" izspēle ar kreiso kāju. d) „Uz trešo" izspēle vienā pieskārienā.	1. zīmējums  Paskaidrojums: piespēle „uz trešo" – kad audzēknis saņēmis bumbu no kāda laukumā atrodošā audzēkņa un atspēlē to citam (trešajam) audzēknim. Izspēles brīdī audzēkņi ir izveidojuši trīsstūri. Akcents: pieņemšanas brīdī galva ir pacelta, lai spētu atrast brīvo spēlētāju. Piespēlei jābūt spēcīgai un ar ātru vēzienu. Pievērst uzmanību kājas pavadošajai kustībai.
2. vingrinājums (2. zīm.). 8 x 8 m kvadrāti. Grupās pa 5 audzēkņiem. Trīs audzēkņi, katrs savā kvadrāta laukuma sāna malas vidū, viens no audzēkņiem (aizsargs) – kvadrāta vidū. Viens audzēknis otrajā kvadrātā. Vienam no malējiem audzēkņiem ir bumba. Tiek veikta saspēle ar pēdas iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem) ar kādu no audzēkņiem, kuram nav bumba, neatdodot bumbu aizsargam, izdarot 4–6 piespēles. Kad tiek sasniegts piespēļu skaits, ir jāmēģina iespēlēt bumba otrajā kvadrātā izvietotajam audzēknim. Kad tas ir veiksmīgi izdarīts, visi (izņemot piespēlētāju) pārskrien uz otro kvadrātu un turpina spēli. Laukuma vidū atrodošais audzēknis (aizsargs) mēģina atņemt bumbu. Ja bumba tiek atņemta, audzēknis mainās vietām ar to, kurš pazaudēja bumbu. a) Piespēle ar neierobežotu pieskārienu skaitu. b) Piespēle ar diviem pieskārieniem. c) Piespēle ar vienu līdz diviem pieskārieniem.	2. zīmējums  Akcents: pirms piespēles nofiksēt augumu. Pārvietoties pa visu sānu līniju, prasot bumbu no pārējiem audzēkņiem. Pacelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkņiem ir gatavs piespēles saņemšanai, un no kura aizsargs atrodas tālāk. Audzēkņi vienmēr atbrīvojas tuvākajās malās, lai būtu iespēja saņemt bumbu.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
spēlējot futbolu, ir svarīgi nodrošināt komandas biedru ar izšķirošo jeb pēdējo piespēli.

NODARBĪBA 17

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:
1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	**Norādījumi** (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

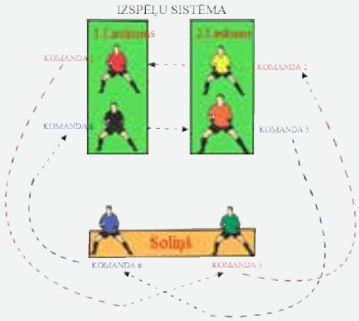
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

LATVIJAS OLIMPIŠĶĀS KOMITEJAS MATERIĀLS. PAVAIROŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS SAŅEMŠANAS STRICTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Mazo laukumu futbola miniturnīrs – akcentējot bumbas piespēli.
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

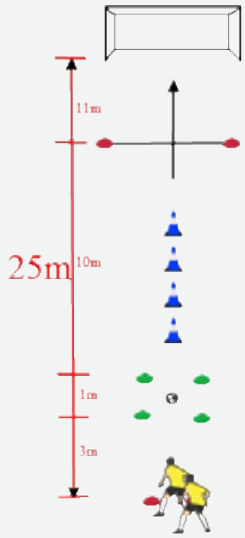
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.
Galvenā daļa Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korektiem. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla. <u>Izspēļu sistēma:</u> (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas. Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi! 1. laukums: Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Tomēr bumbu pāri centrālajai zonai drīkst nogādāt, tikai izdarot saspēli caur centru. Ja tas netiek darīts, gūt vārtus nedrīkst. Ievērot šos noteikumus! 2. laukums: Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, bumba jāiespēlē komandas biedram caur vārtiņiem, kas salikti no konusiem.	Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus. 1. zīmējums 1. laukums 2. laukums 2. zīmējums  1. KOMANDA 2. KOMANDA 3. KOMANDA 4. KOMANDA 5. KOMANDA 6. KOMANDA 1. laukums 2. laukums
Nobeiguma daļa Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu". Sagatavošanās: audzēknis un bumba. Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.	Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka, bērniem spēlējot spēli nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to ir nepieciešams pieņemt vairāk lēmumu spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, veicinot vairāk kustību, un tā kopumā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība. Tā kā uz laukuma atrodas mazāks spēlētāju skaits, rodas vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukuma un aizsardzības momentos.

NODARBĪBA 19

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Kompleksā iesildīšanās.
2. Kontrolnormatīvu izpilde.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

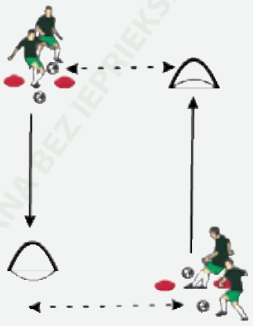
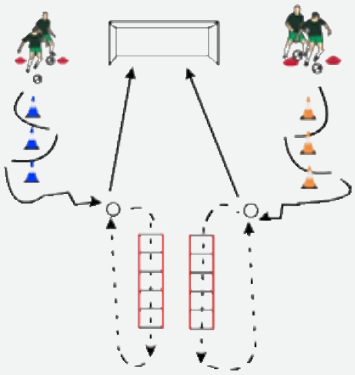
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Kompleksā iesildīšanās: (skatīt 1. zīm.) Audzēkņi sadalīti divās stacijās, sarkanie – pirmajā stacijā, zilie – otrajā stacijā. Katram ir bumba. Divi audzēkņi atrodas vārtos. Vingrinājums tiks pildīts, mainot stacijas. Pirmās stacijas audzēknis apved sev priekšā izvietotos trīs konusus (pēc skolotāja norādījumiem) un izpilda piespēli uz vārtiem savas krāsas krekliņa audzēknim, izmantojot pēdas iekšpusi. Pēc piespēles izdarīšanas tiek veikts skrējiens pa diagonāli uz laukuma stūri; aizskrienot aiz konusa (zaļā krāsā), bumba tiek pieņemta atpakaļ no vārtos atrodošā audzēkņa. Tālāk bumba tiek vadīta līdz trepītei un gar/uz/pie trepītes (pēc skolotāja norādījumiem) tiek veikti iesildošie vingrinājumi. Pēc to izpildes audzēkņi nostājas otrās stacijas beigās. Sagaidot savu kārtu, izpilda to pašu uz pretējo pusi.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus. 1. zīmējums 1. stacija 2. stacija
Galvenā daļa 1. kontrolnormatīvs: „Kombinētais vingrinājums" (skatīt 2. zīm.). Pēc skolotāja signāla audzēknis maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu, apspēlējot četrus konusus, un izdara sitienu pa vārtiem. Laiks uzņemšana sākas, kad audzēknis uzsāk kustību no starta līnijas, un tiek fiksēts, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja bumba netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts. No starta līnijas līdz kvadrātam – 3 m; kvadrāta mala – 1 m; no kvadrāta līdz sitiena līnijai – 10 m kuros ik pēc 2 m novietoti 4 konusi; no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m. Vārtu izmērs – 2 x 3 m. 2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana". Audzēknis tur rokās bumbu. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu, izmantojot pēdu virspuses, izdarot vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir kļūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts. 3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	2. zīmējums  Programmas pielikumā ir atrodama rezultātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezultātu ieraksts. Mācību gada laikā tests jāveic 3 reizes: • septembrī; • decembrī vai janvārī; • maijā. Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).	Atgriezeniskās saites un pozitīvu emociju veicināšana pēc futbola nodarbības.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pat visizcilākajiem futbolistiem laiku pa laikam jāatkārto vingrinājumi ar bumbu, jo labi apgūtu kustību, kuru spēlētājs var izpildīt automātiski, iespējams aizmirst pēc noteikta pārtraukuma.

NODARBĪBA 20

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Atkārtot sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos.
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem).
3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi ar bumbām izkārtoti vairākās kolonnās. Pretī, 10 m attālumā, izvietoti vārtiņi. Izpilda sitienu vārtiņos (pēc skolotāja norādījumiem) ar pēdas iekšpusi. Pēc sitiena izdarīšanas iet pakaļ bumbai uz otriem (blakus izvietotiem) vārtiņiem un atgriežas savas kolonnas beigās. a) Sitiens no vietas ar ērto kāju. b) Sitiens no vietas ar labo/kreiso kāju. c) Sitiens pa uz priekšu ripojošu bumbu ar labo/kreiso kāju. d) Sitiens ar labo/kreiso kāju pēc māņkustības „Aplis" izdarīšanas.	1. zīmējums  Akcents: sitienam ar pēdas iekšpusi atbalsta kāja blakus, nedaudz saliekta celī. Sitiena kājai plašs vēziens. Pēda pagriezta uz āru. Pēc saskares ar bumbu, kāja to pavada līdzi bumbai. Roku darbība – sitiena kāja uz priekšu, šīs puses roka atpakaļ.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās pie vārtu gala līnijām – vārtu labajā un kreisajā pusē. Katram ir bumba. Audzēknim jāapved trīs konusi, izmantojot iepriekš apgūtos vadīšanas veidus. Atstāj bumbu pie pankūciņas un pēc skolotāja norādījumiem izpilda trepīti. Pēc trepītes veic skrējienu pretī atstātajai bumbai un izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virspuses iekšpusi.	2. zīmējums  Akcents: ja pielietotos koordinācijas vingrinājumus audzēkņi sāk izpildīt ātrā tempā un bez kļūdām (automātiski), tad nepieciešams apgrūtināt vingrinājumu, izmantojot roku pieskārienu dažādām ķermeņa vai trepītes daļām. Lai nerastos dīkstāve, var atstāt divas bumbas pie pankūciņas. Sitienam pēc ieskrējiena – plašs vēziens.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Soda sitieni". Sagatavošanās: viens audzēknis atrodas vārtos. Pārējie ar bumbām – ārpus soda laukuma. 10 m attālumā no vārtiem uz centra pusi atzīmēta līnija. Norise: audzēkņi pa vienam no 10 metru attāluma izpilda sitienu pa vārtiem. Izpilda sitienus vairākos apļos. Uzvarēs tas, kurš būs trāpījis visvairāk reižu.	3. zīmējums Akcents: soda sitienu izpilda ar pēdas virspuses iekšpusi. Izpildes brīdī pārējie audzēkņi atrodas ārpus soda laukumam (zālē, uz laukuma centra līnijas). Noskaidrot uzvarētājus.

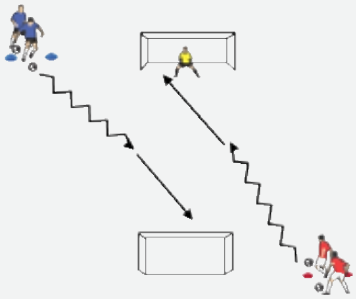
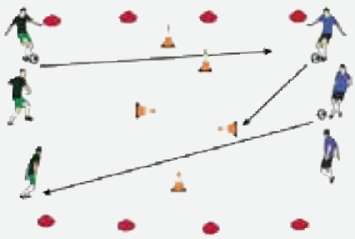
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
Sitiens – pieskāriens bumbai ar mērķi gūt vārtus. Futbola tehnikas pamats.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĒC PIEPRASĪJUMA / VAIRĀKĀM PLATĪŠANĀ BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Atkārtot sitienu ar pēdas virspusi.
2. Pilnveidot sitienu ar dažādām pēdas daļām.
3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Aplī ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi izkārtoti trīs kolonnās. Katram ir bumba. Audzēkņi, pēc kārtas mainot kolonnas, izved bumbu starp trīs konusiem (izvietoti 1 m atstatumā viens no otra) un izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virspuses iekšpusi (sitiens no 10–15 m attāluma). Pēc laika mainīt kolonnas. Konusu apvešana, izmantojot iepriekš apgūtos vadīšanas elementus. a) Sitiens solī pēc apvestā konusa ar ērto kāju. b) Sitiens solī pēc apvestā konusa ar tālāko kāju attiecībā pret konusu. c) Sitiens uzreiz pēc konusu apvešanas.	1. zīmējums Akcents: apvedot pēdējo konusu, veicot soli ar bumbu, pacelt galvu pirms sitiena. Pirms sitiena pēc soļa, palaist bumbu tālāk, lai būtu plašs solis un plaša kājas vēziena amplitūda. Nekrīt pēc saskares ar bumbu un tās pavadošās kustības. Izpildīt pa ripojošu bumbu. Vērot, lai bumbas pārsvarā nokļūst vārtu rāmī.
2. vingrinājums (2. zīm.). Laukuma stūros izvietotas divas kolonnas ar audzēkņiem. Katram ir bumba. Vārtos atrodas viens no audzēkņiem. Bumbas vadīšana uz centru un izpildīts sitiens vārtos (pēc skolotāja norādījumiem) ar pēdas virspuses iekšpusi no 8–12 m attāluma. Pēc sitiena izdarīšanas tiek paņemta bumba, nostājoties pretējās kolonnas beigās un gaidot savu kārtu. a) Sitiens ar ērtāko kāju. b) Sitiens ar labo kāju (virziens pa labi). a) Sitiens ar kreiso kāju (virziens pa kreisi). a) Sitiens ar labo/kreiso kāju pēc māņkustības „Aplis" izdarīšanas.	2. zīmējums  Paskaidrojums: atbalsta kāja blakus bumbai. Pēda izgriezta nedaudz uz āru uz leju, lai pieskāriens pie bumbas būtu ar pēdas virspuses iekšpusi. Pēc pieskāriena bumbai, pavadošā kustība ar kāju. Vēziena kājas kustība uz priekšu – tās pašas rokas kustība atpakaļ. Akcents: vadot, neatlaist bumbu par tālu. Pirms sitiena pacelt galvu un ieraudzīt vārtus. Trāpīt vārtos. Nenokrist.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Ķegļi". Sagatavošanās: audzēkņi sadalīti vairākās komandās aiz sānu līnijas, katrā no tām vienāds bumbu skaits. Laukumā dažādos attālumos izvietoti konusi. Norise: komandas, neieejot laukumā, ar sitienu pa bumbu cenšas apgāzt konusus (ķegļus). Uzvar tie, kuri nogāzuši visvairāk konusu.	3. zīmējums  Akcents: sitienu izpildīt ar pēdas virspuses iekšpusi. Svarīga ir precizitāte nevis maksimālais spēks. Noskaidrot uzvarētāju.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sitienu var uzskatīt par uzbrukuma noslēgumu.

NODARBĪBA 22

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Attīstīt kustību biežumu.
2. Pilnveidot sitienu.
3. Veidot prasmi atbalstīt otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa
Kustībā (uz priekšu, pa diagonālēm, atpakaļ) ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi izkārtoti četrās kolonnās. Divas pie vārtu sāna līnijām ar bumbām, divas ar skatu pret vārtiem (atstatums ap 20 m). Audzēknis vada bumbu līdz pankūciņai; atstāj bumbu tur. Tālāk izskrien trepīti (pēc skolotāja norādījumiem). Nostājas nākošās kolonnas beigās. Sagaidot savu kārtu, kad nākošais audzēknis aizvedis bumbu līdz pankūciņai, izpilda skrējienu līdz bumbai un izpilda sitienu pa bumbu vārtos, izmantojot pēdas virspusi. Pēc sitiena tiek paņemta bumba, nostājoties pretējās kolonnas beigās. Tas pats no otras puses. Trepītei:
a) Katra kāja savā kvadrātā.
b) Labā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti.
c) Kreisā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti.
d) Atmuguriski katra kāja savā kvadrātā.
e) Atkārtot iepriekš pildīto no 5. un 13. konspekta.

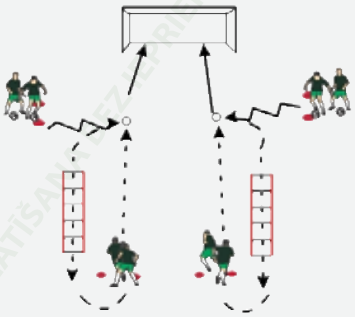
2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi izkārtoti divās komandās (zilā un sarkanā) ar bumbām. Vieni ar skatu uz vārtiem, otri – uz pretējo. Vingrinājumu pilda vienlaicīgi, paši dodot signālu – paceļot roku. Audzēkņi vada bumbu apkārt konusiem, pie zilā konusa veicot māņkustību „Aplis". Tālāk katrs audzēknis bumbu atstāj pie savas pankūciņas un skrien pie otra bumbas. Kā redzams attēlā, zilās krāsas audzēknis, izpilda sitienu vārtos (pēc skolotāja norādījumiem) ar pēdas virspusi un iestājas tajos, savukārt sarkanās – pieņemot otro bumbu, aizved to līdz zaļajiem vārtiem, veic pagriezienu par 180 grādiem, cenšas gūt vārtus, pārspējot vārtos atrodošos audzēkni. Mainās vietām.
a) Sitiens pa nekustīgu bumbu ar pēdas iekšpusi.
b) Sitiens pa nekustīgu bumbu ar pēdas virspusi.
c) Sitiens pa nekustīgu bumbu ar pēdas virspuses iekšpusi.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Trāpi pārliktnim".
Sagatavošanās: visi audzēkņi sastājas 10–15 m attālumā pret vārtiem ar skatu uz tiem. Katram ir bumba.
Norise: Sitieni tiek izdarīti pēc kārtas, cenšoties trāpīt augšējam vārtu pārliktnim. Tiek atkārtots vairākas reizes. Uzvar tas, kurš trāpījis visvairāk reižu.

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

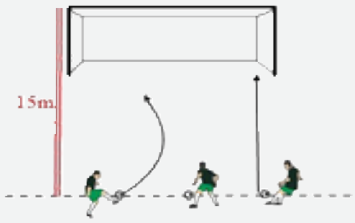


Akcents: pēc lēciena nofiksēt augumu uz vienas kājas. Kāja saliekta celī. Kājas pirkstgals, ceļgals un deguns atrodas uz vienas līnijas. Nogaidīt vismaz 5 sekundes, tikai tad turpinot kustību tālāk. Pievērst uzmanību kļūdu biežumam. Šis vingrinājums nepieciešams, lai audzēknis pēc izpildītā sitiena pa bumbu nenokristu, bet stabili noturētos kājās.

2. zīmējums

Akcents: precīza „Āķa" izpilde ar plašu amplitūdu. Pirms sitiena novērtēt vārtsarga pozīciju, paceļot galvu. Sitiena izpildes laikā atbalsta kāja atrodas blakus bumbai. Pēc sitiena nenokrist. Neatlaist bumbu par tālu.

Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



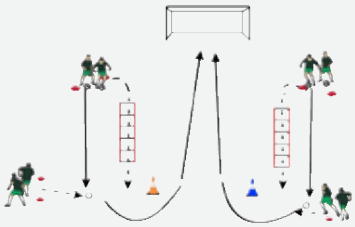
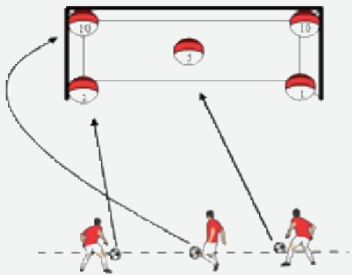
3. zīmējums
Tikai tad, kad visi audzēkņi veikuši sitienus, atļauts iet pakaļ bumbām. Veidot pozitīvu emocionālo fonu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sitiens prasa labas tehniskās spējas (prasmes), labu fizisko formu (spēku, koordināciju, balansu) un mentālās spējas (lēmumu pieņemšanu, pašpārliecinātību).

NODARBĪBA 23

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Mācīt sitienu ar pēdas virspuses iekšpusi.
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem).
3. Veidot prasmi atšķirīgu viedokļu pieņemšanai, neviena nenoniecināšana.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Kāpņveidā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Bumba tiek izvesta starp vārtiņiem virzienā no laukuma centra uz āru un vadīta līdz konusam, no kura tiek izpildīts sitiens ar pēdas virspuses iekšpusi vārtu tālākajā stūrī. Sitiena attālums: 15–20 m. a) Sitiens ar ērtāko kāju. b) Sitiens ar tālāko kāju attiecībā pret konusu; neaizmirst mainīt puses un sitiena kājas.	1. zīmējums Paskaidrojums: sitienu pa bumbu, kas stāv uz vietas, izpilda ar pēdas virspuses iekšējo daļu, tuvojoties bumbai pa lauztu līniju. Ieskrējiena garums: 5–8 m; to veic paātrināti. Pēdējo soli pirms sitiena liek nedaudz garāku. Atbalsta kāju novieto noteiktā leņķī pret bumbu, 25–30 cm sāņus no tās. Ja nepieciešams augstāks bumbas lidojums, atbalsta kāju novieto nedaudz sāņus bumbas priekšā. Ķermenis gurnos pagriezts sāņus. Vienlaikus ar pēdējo pagarināto soli sitiena kāju vēzē atpakaļ. Plašs vēziens. Muskuļi atslābināti. Sitiena kāju iztaisno, vēziena laikā sasprindzina muskuļus un, pēdas virspusei saskaroties ar bumbu, izdara sitienu. Vēziens notiek pa nelielu aploci, kāja pavada bumbu, šķērsojot ķermeni.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti 4 kolonnās. Divas viena otrai pretī vienā pusē, divas – otrā pusē. No vārtiem tuvāk izvietotajām kolonnām tiek atdota piespēle uz pankūciņu, kur to skrējienā sagaida otrs audzēknis. Piespēles devējs izskrien trepīti, pēc skolotāja norādījumiem nostājas otras kolonnas beigās. Otrs audzēknis, kurš pieņēma bumbu, vada to apkārt konusam vai veic māņkustību „Aplis" pret to un izpilda sitienu vārtos ar pēdas virspuses iekšpusi. Pēc sitiena paņem bumbu un nostājas kolonnas beigās.	2. zīmējums  Akcents: trepītē izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Veicināt izpildīt platu soli, pārceļot kāju ārpus trepītei. Ātra virziena maiņa. Pacelt galvu un saglabāt skatu uz priekšu. Precīza izpilde.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi atšķirīgu viedokļu pieņemšanai, neviena nenoniecināšana, spēlējot rotaļu „Ciparu veiksminieks". Sagatavošanās: vārtos sakārti baloni ar dažādiem cipariem (no 1 līdz 10). Audzēkņi ar bumbām izkārtoti pret vārtiem, ne tuvāk par 10 m. Norise: izpildīt pēc kārtas. Sitot pa bumbu, trāpīt kādam no iekārtajiem baloniem. Skaitīt punktu summu. Atkārto vairākas reizes. Uzvar tas, kas savāc lielāko ciparu summu.	3. zīmējums  Akcents: uzmundrināt un ļaut diskutēt strīdīgās epizodēs (pa kuru ciparu trāpīts) pašiem. Pašiem būt tiesnešiem. Kopīgi noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sitienu ar pēdas virspuses iekšējo daļu visbiežāk izmanto, piespēlējot bumbu, kuras lidojuma trajektorija ir vidēji augsta vai augsta un attālums līdz mērķim (sitiens pa vārtiem) – samērā liels.

NODARBĪBA 24

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Turpināt apgūt sitienu ar pēdas virspuses iekšpusi.
2. Spēles situācija 1 pret 1.
3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa
Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi izvietoti divās kolonnās aiz vārtiem – labajā un kreisajā pusē. Katram bumba, izņemot pirmo no vienas kolonnas (piemēram, dzeltenās kolonnas). Sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi pa diagonāli pretī skrienošajam dzeltenās kolonnas audzēknim, kurš izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virspuses iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem). Paņem bumbu un nostājas otras kolonnas beigās. Audzēknis, kurš tikko deva piespēli, veic skrējienu apkārt pretī izvietotajam konusam un, saņemot bumbu no pretējās kolonnas, izpilda sitienu vārtot, izmantojot pēdas virspuses iekšpusi. Paņem bumbu un nostājas otras kolonnas beigās.

a) Sitiens ar ērto kāju.
b) Sitiens pēc diviem pieskārieniem ar tālāko kāju attiecībā pret apskrieto konusu.
c) Sitiens vienā pieskārienā.

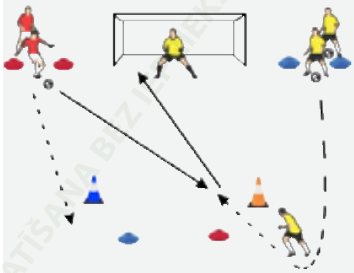
2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi izvietoti divās kolonnās pretī vārtiņi 10 m attālumā, viens audzēknis (aizsargs) atrodas laukumā starp tiem. Pēc skolotāja signāla labās malas audzēknis uzsāk strauju kustību uz vārtiem un, apspēlējot aizsargu, sit vārtos, pēc sitiena vai zaudētas bumbas kļūstot par aizsargu iepriekšējā aizsarga vietā. Pēc sitiena kustību uzsāk arī kreisās malas kolonnas audzēknis un ar straujām kustībām skrien gūt vārtus. Zaudējot vai aizsitot bumbu, kļūst par aizsargu iepriekšējā aizsarga vietā. Pēc aizsardzības darbību veikšanas tiek ņemta bumba, nostājoties otras kolonnas beigās.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Zonu karalis".
Sagatavošanās: audzēkņi ar bumbām izvietoti ārpus/apkārt ierobežotam laukumam. Laukumā dažādās vietās salikti dažāda izmēra apļi.
Norise: audzēknis nosaka, kurā aplī pa gaisu trāpīs bumbu un izdara sitienu. Izpilda vairākas reizes. Uzvar tas, kurš trāpījis visvairāk reižu.

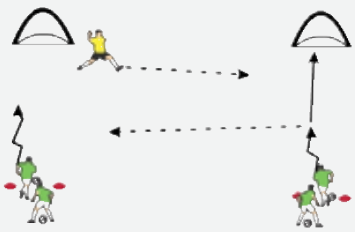
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



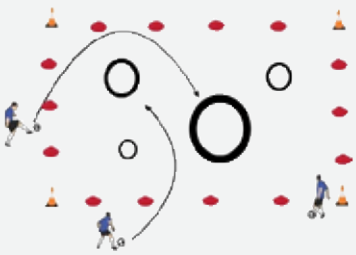
Paskaidrojums: sitienu pa bumbu, kas stāv uz vietas, izpilda ar pēdas virspuses iekšējo daļu, tuvojoties bumbai pa lauztu līniju. Ieskrējiena garums: 5–8 m; to veic paātrināti. Pēdējo soli pirms sitiena liek nedaudz garāku. Atbalsta kāju novieto noteiktā leņķī pret bumbu, 25–30 cm sāņus no tās. Ja nepieciešams augstāks bumbas lidojums, atbalsta kāju novieto nedaudz sāņus bumbas priekšā. Ķermenis gurnos pagriezts sāņus. Vienlaikus ar pēdējo pagarināto soli sitiena kāju vēzē atpakaļ. Plašs vēziens. Muskuļi atslābināti. Sitiena kāju iztaisno, vēziena laikā sasprindzina muskuļus un, pēdas virspusei saskaroties ar bumbu, izdara sitienu. Vēziens notiek pa nelielu aploci, kāja pavada bumbu, šķērsojot ķermeni.

2. zīmējums



Akcents: ātra kustība ar bumbu. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Drīkst trāpīt jebkuros vārtiņos. Apspēlējot prasīt, lai tiktu izmantota māņkustība „Āķis". Audzēknim pašam prast ātri pārslēgties no uzbrucēja par aizsargu.

Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



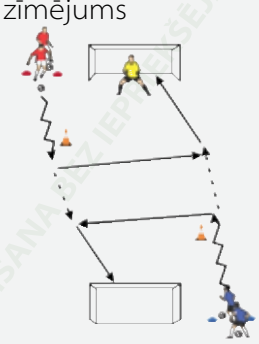
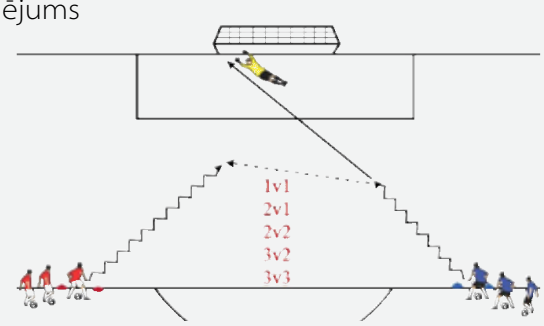
3. zīmējums
Akcents: sitienu izpildīt ar pēdas virspuses iekšpusi. Veidot pozitīvu emocionālo fonu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sitienu ar pēdas virspuses iekšējo daļu visbiežāk izmanto, piespēlējot bumbu, kuras lidojuma trajektorija ir vidēji augsta vai augsta un attālums līdz mērķim (sitiens pa vārtiem) – samērā liels.

NODARBĪBA 25

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot sitienu ar pēdas virspuses iekšpusi.
2. Spēles situācija mainīgos sastāvos.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Pāros ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Katra kolonna izvietota savu vārtu labajā pusē. Katram ir bumba. Katros vārtos pa vienam audzēknim. Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Abi pretējos stūros izvietotie audzēkņi sāk reizē vest bumbu pa malu līdz konusam, aiz kura, izmantojot pēdas iekšpusi, dod piespēli uz otru malu pretējās kolonnas spēlētājam, kurš arī dod piespēli. Atdodot piespēli un pieņemot otru bumbu, tiek izdarīts sitiens pa vārtiem ar pēdas virspuses iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem). Maina kolonnas. a) Sitiens pa ripojošu bumbu ar ērtāko kāju. b) Sitiens ar labo kāju (virzienā pa labi). c) Sitiens ar kreiso kāju (virzienā pa kreisi). d) Sitiens pēc piespēles divos pieskārienos.	1. zīmējums  Paskaidrojums: sitienu pa bumbu, kas stāv uz vietas, izpilda ar pēdas virspuses iekšējo daļu, tuvojoties bumbai pa lauztu līniju. Ieskrējiena garums: 5–8 m; to veic paātrināti. Pēdējo soli pirms sitiena liek nedaudz garāku. Atbalsta kāju novieto noteiktā leņķī pret bumbu, 25–30 cm sāņus no tās. Ja nepieciešams augstāks bumbas lidojums, atbalsta kāju novieto nedaudz sāņus bumbas priekšā. Ķermenis gurnos pagriezts sāņus. Vienlaikus ar pēdējo pagarināto soli sitiena kāju vēzē atpakaļ. Plašs vēziens. Muskuļi atslābināti. Sitiena kāju iztaisno, vēziena laikā sasprindzina muskuļus un, pēdas virspusei saskaroties ar bumbu, izdara sitienu. Vēziens notiek pa nelielu aploci, kāja pavada bumbu, šķērsojot ķermeni.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti grupās pa 6 cilvēkiem, sadalīti divās komandās (zilā, sarkanā). Nostājušies divās kolonnās (pa 3 katrā) aiz soda laukuma līnijas malās (sporta zālē – laukuma vidusdaļā vairāk uz malām). Katram ir bumba. Audzēknis no vienas (šobrīd zilās kolonnas) sāk bumbas vadīšanu un izdara sitienu pa vārtiem. Brīdī, kad bumba atstājusi spēles laukumu, bumbas vadīšanu sāk pretējās kolonnas (sarkanās) audzēknis, mēģinot apspēlēt jau laukumā atrodošos zilās komandas audzēkni un izdarot sitienu pa vārtiem. Bumbai izejot ārpus laukuma, kustību uzsāk pretējās kolonnas audzēknis (šobrīd zilās), kurš, izmantot savā laukumā atrodošā biedra palīdzību, cenšas apspēlēt sarkanās komandas audzēkni un izdarīt sitienu pa vārtiem. Tā tiek turpināts līdz noslēdzas spēle 3 pret 3 sastāvos ar bumbas iziešanu no spēles. Tiek skaitīti gūtie vārti. Atkārtojot vingrinājumu, kolonnā izvietotos audzēkņus maina vietām (tas, kurš bija pēdējais, stājas kolonnā kā pirmais utt.). a) 3 atkārtojumi, nemainot kolonnas vietām, bet mainot audzēkņus kolonnās. b) 3 atkārtojumi pēc kolonnu maiņas, turpinot mainīt audzēkņus vietām kolonnās.	2. zīmējums  Akcents: Spēlē izmantot plašumu (laukumu). Apspēlējot, pielietot māņkustību „Aplis". Piespēlēm izmantot pēdas iekšpusi, bet sitienam – pēdas virspuses iekšpusi. Izmantot viena cilvēka vairākumu uzbrukumā. Noskaidrot uzvarētājus.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sitienu ar pēdas virspuses iekšējo daļu visbiežāk izmanto, piespēlējot bumbu, kuras lidojuma trajektorija ir vidēji augsta vai augsta un attālums līdz mērķim (sitiens pa vārtiem) – samērā liels.

NODARBĪBA 26

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:
1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	**Norādījumi** (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

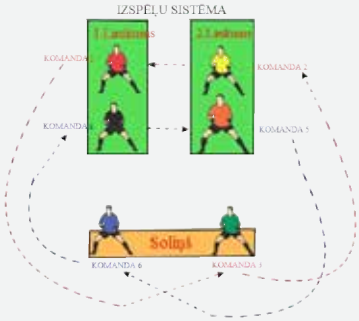
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

LATVIJAS OLIMPIŠĶĀS KOMITEJAS MATERIĀLS. PAVAIROŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS STIPRINĀJUMA AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 27

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Mazo laukumu futbola miniturnīrs – akcentējot sitienu.
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

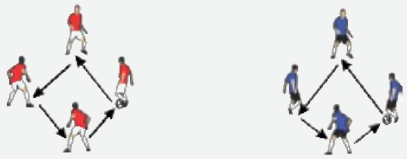
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.
Galvenā daļa Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korektiem. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla. <u>Izspēļu sistēma:</u> (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas. Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi! 1. laukums: Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Tomēr vārtus gūt drīkst arī no savas laukuma puses. Atņemot bumbu, var izmantojot visu laukumu. Ievērot šos noteikumus! 2. laukums: Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, jāapgāž kāds no konusiem, kuri izvietoti zonā, kas atrodas 5 m attālumā no laukuma. Šajā zonā uzbrucējs nedrīkst ieiet!	Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus. 1. zīmējums 1. laukums 2. laukums 2. zīmējums  1. KOMANDA 2. KOMANDA 3. KOMANDA 4. KOMANDA 5. KOMANDA 6. KOMANDA 1. laukums 2. laukums
Nobeiguma daļa Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu". Sagatavošanās: audzēknis un bumba. Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.	Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka, bērniem spēlējot spēli nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to ir nepieciešams pieņemt vairāk lēmumu spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, veicinot vairāk kustību, un tā kopumā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība. Tā kā uz laukuma atrodas mazāks spēlētāju skaits, rodas vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukuma un aizsardzības momentos.

NODARBĪBA 28

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot bumbas vadīšanu ar dažādām pēdas daļām.
2. Aizsardzība 1 pret 1.
3. Veidot prasmi sadarboties.

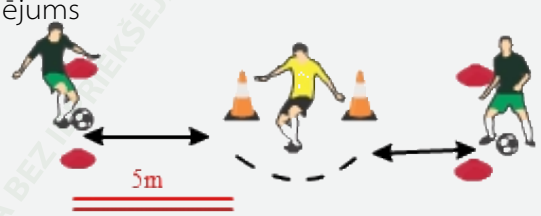
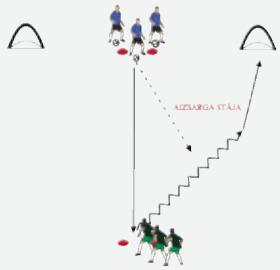
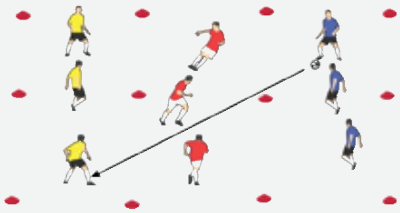
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi izvietoti kolonnā, katram no viņiem ir bumba. Tiek veikta bumbas vadīšana pret priekšā izvietotajiem konusiem (pēc skolotāja norādījumiem) un pret tālāko konusu veikta iepriekš apgūta māņkustība (arī pēc skolotāja norādījumiem). Bumba atpakaļ uz kolonnu tiek vadīta gar malu, izmantojot pēdas virspusi. Vadīšana: a) Ar pēdu apakšām. b) Ar pēdu iekšpusēm. c) Ar labo/kreiso kāju. d) Ar pēdas ārpusēm iekšpusēm, mainot kājas.	1. zīmējums Paskaidrojums: pieņemšanas brīdī atbalsta kāja ir saliekta celī. Otra kāja veic sagaidošo kustību pretī bumbai, pēda izvirzīta uz āru. Bumbai pieskaroties pēdai, kāja kopā ar bumbu tiek atvilkta atpakaļ un ar bumbu tiek nogādāta zem sevis. Tiek piespiesta pie zemes un nofiksēta. Akcents: pirms bumbas atspēlēšanas, bumba ir obligāti jāaptur.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās – melnā un zilā. Melnās komandas audzēkņiem ir bumbas. Pirmais melnās komandas audzēknis ieliek bumbu kvadrātā un, pats sev dodot signālu, veic bumbas vadīšanu un aizsarga apspēlēšanu. Skolotājs lielu uzmanību pievērš aizsarga darbībām, apmācot pareizu bumbas atņemšanu. Pēc epizodes audzēkņi mainās kolonnām.	2. zīmējums Akcents: aizsargam saglabāt pozīciju starp bumbu un vārtiem. Bloķēt līniju. Bloķēt spēlētāju, kurš pārvalda bumbu, tā pārvietošanās ceļu. Paņemt bumbu, kad tā atrodas atstatus no pretinieka pēdām. Nepieļaut nevajadzīgas kļūdas.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi sadarboties, spēlējot rotaļu „Degošā bumba". Sagatavošanās: komandas (vienāds audzēkņu skaits) izveido apli. Noskaidro, kurš būs kapteinis. Tam tiek nodota bumba. Norise: saspēlējoties savā starpā ar kājām, dodot piespēli blakus esošajam, bumbai jānokļūst atpakaļ pie kapteiņa. Var mainīt virzienu, apļu skaitu, piespēlējot katram otrajam utt.	3. zīmējums  Akcents: bumbas pieņemšana tikai ar pēdas apakšu. Noskaidrot uzvarētājus, veicinot pozitīvas emocijas futbola nodarbības beigās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
spēles taktiku futbolā nosaka futbolistu prasme apspēlēt pretinieku. Tas ir radošs process. Spēlētājiem nepieciešamas labas tehnisko paņēmienu zināšanas, pieredze un ass prāts.

NODARBĪBA 29

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot piespēles ar dažādām pēdas daļām.
2. Aizsardzība 1 pret 1.
3. Veidot prasmi būt uzmanīgam.

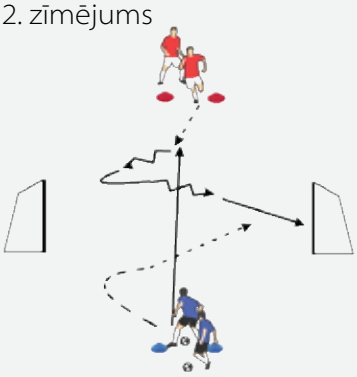
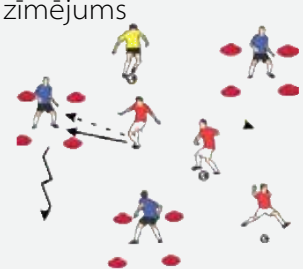
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Aplī ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Grupās pa trīs audzēkņiem. Divi audzēkņi katrs savā laukuma malā ar bumbām, trešais starp abiem audzēkņiem laukuma vidū. Malās izvietotie audzēkņi dod piespēles vidū atrodošajam spēlētājam, izmantojot pēdas iekšpusi. Vidū atrodošais pieņem bumbu, izmantojot pēdas iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem) un atspēlē atpakaļ, izmantojot pēdas iekšpusi. Pēc laika mainās vietām. a) Piespēle ar pēdas apakšu. b) Piespēle ar pēdas iekšpusi. c) Piespēle ar pēdas ārpusi. d) Piespēle ar pēdas virspusi.	1. zīmējums  Akcents: atbalsta kāja blakus bumbai. Saliekta celī. Piespēles kājai pēda izvirzīta uz āru. Pēc saskares ar bumbu, kāja to pavada. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās – melnā un zilā. Zilās kolonnas audzēkņiem ir bumbas. Zilās kolonnas audzēknis dod piespēli melnās kolonnas audzēknim un mēģina (pēc skolotāja norādījumiem) atņemt bumbu. Melnās kolonnas audzēknis veic bumbas vadīšanu un aizsarga apspēlēšanu, izvēloties gūt vārtus jebkuros no abiem vārtiņiem. Skolotājs lielu uzmanību pievērš aizsarga darbībām, apmācot pareizu bumbas atņemšanu. Pēc epizodes audzēkņi mainās kolonnām.	2. zīmējums  Akcents: aizsargam saglabāt pozīciju starp bumbu un vārtiem. Bloķēt līniju. Bloķēt spēlētāju, kurš pārvalda bumbu, tā pārvietošanās ceļu. Paņemt bumbu, kad tā atrodas atstatus no pretinieka pēdām. Nepieļaut nevajadzīgas kļūdas.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi būt uzmanīgam, spēlējot rotaļu „Robežsargs". Sagatavošanās: laukums tiek sadalīts trīs daļās. Tāpat arī audzēkņi – sadalīti trīs komandās. Katra komanda savā laukumā. Centrā izvietotā komanda ir robežsargi. Bumba tiek nodota malējām komandām. Norise: uz laiku. Malējām komandām jāsaspēlējas savā starpā, robežsargiem cenšoties pārtvert bumbu. Drīkst saspēlēties savā starpā. Skaita pārtvertās un iespēlētās reizes. Rezultāts veidojas, atņemot pārtverto punktu skaitu no iespēlēto punktu skaita. Uzvar tie, kuriem ir lielāks punktu skaits.	3. zīmējums  Akcents: bumbas pieņemšanai izmantot pēdas iekšpusi. Nesteigties ar piespēles atdošanu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
laba bumbas pārvaldīšana sagādā prieku pašiem spēlētajiem. Futbolistiem jāvelta daudz laika treniņiem, lai sasniegtu augstu meistarību, bet tie nedrīkst viņus sarūgtināt.

NODARBĪBA 30

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot piespēles ar dažādām pēdas daļām.
2. Aizsardzība 1 pret 1.
3. Veidot prasmi būt uzmanīgam.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Kustībā (uz priekšu, pa diagonālēm, atpakaļ) ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (komandās – melnā un zilā). Vingrinājumu vienlaicīgi izpilda abas kolonnas. Izpilde jāveic noteiktā laikā. Tiek apvesti 4 konusi un veikts pagrieziens pret vārtiem, tālāk bumba tiek vadīta pret laukuma vidū izvietoto zaļo konusu un izpildīta māņkustība „Aplis pāri bumbai", pēc māņkustības tiek izdarīts sitiens pa vārtiem (pēc skolotāja norādījumiem). Pabeidzot vingrinājumu, nostāties savas kolonnas beigās. a) Sitiens ar pēdas iekšpusi. b) Sitiens ar pēdas virspusi. c) Sitiens ar pēdas virsas iekšpusi.	1. zīmējums Akcents: solis ar bumbu. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Māņkustība ar plašu amplitūdu. Pirms sitiena paskatīties uz vārtiem un novērtēt vārtsarga pozīciju.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (zilā ar bumbām, sarkanā – bez). Zilās kolonnas audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī izvietotās kolonnas audzēknim un kļūst par aizsargu, mēģinot atņemt bumbu. Sarkanās kolonnas audzēknis (pēc skolotāja norādījumiem) pieņem bumbu un veic ātru bumbas vešanu, izdarot sitienu jebkuros vārtos. Pēc epizodes pabeigšanas mainās vietām, nostājoties pretējo kolonnu beigās. Apspēlēšanā pielietot: a) Māņkustību „Āķis". b) Māņkustību „Aplis". c) Māņkustību – bumbas paraušanu „ar iekšpusi".	2. zīmējums  Akcents: uzbrucējam turēt pēdas tuvu bumbai. Nosegt bumbu ar ķermeni. Skriet uz brīvajām vietām. Redzēt vārtus. Sist uz vārtu malām. Pielietot daudz virzienu maiņas, māņkustības. Ļaut improvizēt. Gūt vārtus.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3.zīm). Veidot prasmi palīdzēt, spēlējot rotaļu „Namiņi". Sagatavošanās: No micītēm izveidoti kvadrāti – namiņi. Tajos izvietoti daži audzēkņi bez bumbām (bēdzēji). Pārējie brīvi laukumā ar bumbām. Divi ķērāji ar bumbām. Norise: ķērāji ķer tos, kuri neatrodas namiņos. Lai tiktu namiņā, bēdzējs dod tajā piespēli. Tas, kurš pieņem bumbu, kļūst par bēdzēju un audzēkņi samainās vietām.	3. zīmējums  Akcents: piespēles pieņemšanai izmantot pēdas iekšpusi. Vērot ķērāja pārvietošanos. Neuzskriet virsū. Pozitīvu emociju radīšana futbola nodarbības beigās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
uzbrukumā galvenais ir pārvarēt pretinieka pretestību un noslēgt to ar bumbas sitienu vārtos.

NODARBĪBA 31

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot bumbas vadīšanu, pielietojot iepriekš apgūtās māņkustības.
2. Uzbrukums 1 pret 1.
3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Kāpņveidā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēknim ir bumba. Laukumā izvietotas dažādu krāsu micītes. Veikt bumbas vadīšanu (pēc skolotāja norādījumiem). Pēc kāda laika nosaucot – piemēram: „grupās pa trīs!", audzēkņiem jāsaskrien pa trīs un jāsadodas rokās. Kuri pēdējie, vai kuri nav grupās pa trīs – tie izpilda pietupienu. a) Brīva vešana, nepieskaroties konusiem. b) Ar labo/kreiso kāju. c) Konkrētas krāsas apvešana ar labo/kreiso kāju. d) Apvedot konusu, izmantot māņkustību „Āķis". e) Apvedot konusu, izmantot māņkustību „Aplis".	1. zīmējums Akcents: Neatlaist bumbu par tālu. Solis ar bumbu. Neatgāzt augumu. Kājas ceļos. Ar jebkuru pēdas daļu mainīt virzienu. Nesaskrieties.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (melnā ar bumbām, zilā – bez). Melnās kolonnas audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī izvietotās kolonnas audzēknim un kļūst par aizsargu, mēģinot atņemt bumbu. Zilās kolonnas audzēknis (pēc skolotāja norādījumiem) pieņem bumbu un veic ātru bumbas vešanu, apspēlējot aizsargu un izdarot sitienu pa vārtiem. Pēc epizodes pabeigšanas mainās vietām, nostājoties pretējo kolonnu beigās. Apspēlēšanā pielietot: a) Māņkustību „Āķis". b) Māņkustību „Aplis". c) Māņkustību – bumbas paraušanu „ar iekšpusi".	2. zīmējums Akcents: uzbrucējam turēt pēdas tuvu bumbai. Nosegt bumbu ar ķermeni. Skriet uz brīvajām vietām. Redzēt vārtus. Sist uz vārtu malām. Pielietot daudz virzienu maiņas, māņkustības. Ļaut improvizēt. Gūt vārtus.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi komunicēt, spēlējot rotaļu „Laika deglis". Sagatavošanās: viena vai vairākas grupas. Audzēkņi sastājas rindā, vismaz 5 soļi viens no otra. Pirmajam ir bumba. Aiz viņa ķērājs. Norise: uzdevuma izpilde sākas pēc signāla. Rindā esošie dod piespēli pēc kārtas, pakaļ skrien ķērājs un ķer. Maina ķērājus. Uzvar tas, kurš visātrāk noķēris.	3. zīmējums Akcents: piespēle pēc bumbas pieņemšanas. Veicināt komunikāciju savā starpā labvēlīga rezultāta panākšanai. Noskaidrot uzvarētājus.

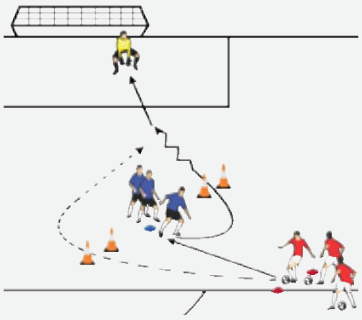
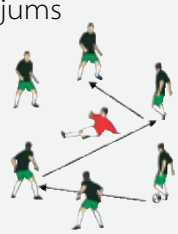
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pēdējā mācību stadija – iemācīto kustību automatizēšana un pielietošana treniņspēles laikā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS RAŠUMS VAI TĀ PĀRSTĀVĒTĀS PERSONAS PIEKRIŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 32

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot piespēles pāros.
2. Bumbas kontrole 1 pret 1.
3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

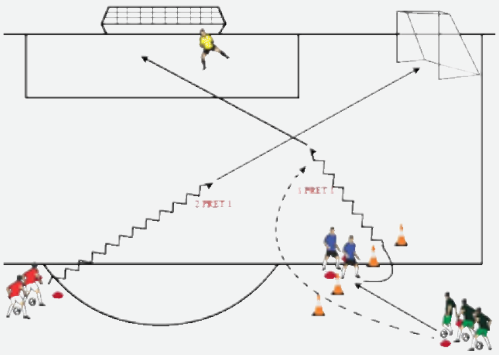
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi sadalīti pāros. Uz pāri viena bumba. Laukumā vairāki no micītēm izveidoti 2 krāsu vārtiņi. Audzēkņiem jāveic bumbas vadīšana līdz attiecīgās krāsas vārtiņiem un jāsaspēlējas starp tiem, izmantojot pēdas iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem), turpinot bumbas vadīšanu uz citu vārtiņu pusi. a) Piespēle ar ērtāko kāju starp jebkuras krāsas vārtiņiem. b) Piespēle ar labo kāju starp sarkanās krāsas vārtiņiem. c) Piespēle ar kreiso kāju starp zilās krāsas vārtiņiem. d) Piespēle ar labo kāju starp sarkanās krāsas vārtiņiem, ar kreiso – starp zilās krāsas vārtiņiem.	1. zīmējums Akcents: vadot bumbu, to neatlaist par tālu. Nesaskrieties ar citiem audzēkņiem. Vadīt līdz tiem vārtiņiem, kuri uz doto brīdi ir brīvi. Piespēle no 5–8 m attāluma.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (zilā bez bumbām, sarkanā ar bumbām). Kolonnas atrodas viena pret otru 10 m attālumā. Vārtos viens no audzēkņiem, kuru pēc noteikta laika nomaina. Kā redzams zīmējumā, sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi zilās kolonnas audzēknim, kurš pieņem bumbu no vienas kājas uz otru, izmantojot pēdas iekšpusi, veicot aiziešanu starp vieniem no vārtiņiem (pēc skolotāja norādījumiem) un izpildot sitienu vārtos, izmantojot pēdas virspuses iekšpusi, pirms bumba tiek atņemta. Tikmēr sarkanās kolonnas audzēknis, kurš atdeva piespēli, izskrien starp tiem vārtiņiem, starp kuriem netika izvesta bumba, un mēģina paspēt noņemt bumbu pirms sitiena izdarīšanas. Pēc epizodes mainās vietām. Par vārtu guvumu tiek piešķirts 1 punkts. a) Pieņemšana no labās kājas uz kreiso. b) Pieņemšana no kreisās kājas uz labo. c) Pieņemšanas virziens pēc brīvas izvēles.	2. zīmējums  Akcents: pirms bumbas pieņemšanas ar augumu nomānīt kustības virzienu uz pretējo. Vadot bumbu, tai jāatrodas soļa attālumā. Bumba pie tālākās kājas attiecībā pret aizsargu. Noskaidrot uzvarētājus, kuri saņēmuši visvairāk punktu.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Klejojošais gepards". Sagatavošanās: komandās. Grupā aptuveni 9 audzēkņi. Tiek izveidoti divi vai vairāki apļi ar 7m rādiusu. Viens no citas komandas, apļa iekšpusē, ķers bumbu – gepards. Norise: saspēlēties savā starpā ar pēdas iekšpusēm. Skaitīt piespēles, līdz gepards pārtvēris bumbu. Tas kurš kļūdās, mainās ar ķērāju vietām. Uzvar tie, kuri ilgāk saspēlējas.	3. zīmējums  Akcents: veicināt, lai audzēkņi uzmundrina savu komandas biedru. Pozitīvu emociju radīšana futbola nodarbības beigās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
ja kustība audzēknim nepadodas, nepieciešams to atkārtot, pacietīgi labojot kļūdas.

NODARBĪBA 33

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Pilnveidot sitienu ar dažādām pēdas daļām.
2. Spēles situācija 1 pret 1.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Pāros ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi sadalīti divās grupās (zilā un sarkanā). Skolotājs atrodas soda laukumā. Sarkanās grupas audzēknis dod piespēli skolotājam, izmantojot pēdas iekšpusi, un, (pēc skolotāja norādījumiem) apskrienot konusus, izpilda sitienu vārtos. Pēc sitiena izdarīšanas audzēkņi maina kolonnu. Sitienu izpilda: a) Ar pēdas iekšpusi. b) Ar pēdas virspusi. c) Ar pēdas virspuses iekšpusi.	1. zīmējums Akcents: Pirms sitiena paskatīties uz vārtiem un novērtēt vārtsarga pozīciju. Plašs pēdējais solis pirms sitiena izpildes. atbalsta kāja blakus bumbai.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi izkārtoti trīs kolonnās (zilā bez bumbām, sarkanā un melnā ar bumbām). Vārtos viens no audzēkņiem, kuru pēc noteikta laika nomaina. Kā redzams zīmējumā, melnās kolonnas audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi zilās kolonnas audzēknim, kurš pieņem bumbu no vienas kājas uz otru, izmantojot pēdas iekšpusi, veicot aiziešanu starp vieniem no vārtiņiem un (pēc skolotāja norādījumiem) izpildot sitienu vārtos pirms tiek atņemta bumba. Tikmēr melnās kolonnas audzēknis, kurš atdeva piespēli, izskrien starp tiem vārtiņiem, starp kuriem netika izvesta bumba, un mēģina paspēt noņemt bumbu pirms sitiena izdarīšanas. Kad bumba ir atstājusi spēļu laukumu, iesaistās sarkanās kolonnas audzēknis, kurš kopā ar melnās kolonnas audzēkni (kurš iesaistījās aizsardzībā) veido uzbrukumu 2 pret 1 (pret zilās kolonnas audzēkni, kurš uzbruka) uz laukuma sānos izvietotajiem vārtiņiem. Pēc epizodes audzēkņi mainās pa trīsstūri (melns, zils, sarkans). Par vārtu guvumu katram uzbrucējam tiek piešķirts 1 punkts.	2. vingrinājums  Akcents: pirms bumbas pieņemšanas ar augumu nomānīt kustības virzienu uz pretējo. Vadot bumbu, tai jāatrodas soļa attālumā. Bumba pie tālākās kājas attiecībā pret aizsargu. Noskaidrot uzvarētājus, kuri saņēmuši visvairāk punktu.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
bez sistemātiska un intensīva darba ir grūti gūt panākumus futbolā.

NODARBĪBA 34

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:
1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	**Norādījumi** (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).	Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

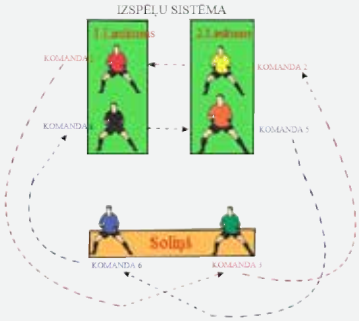
Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PROJEKTS. PAVAIROŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS SAŅEMŠANAS STRICTI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 35

Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti
Uzdevumi:

1. Mazo laukumu futbola miniturnīrs – akcentējot bumbas pieņemšanu.
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

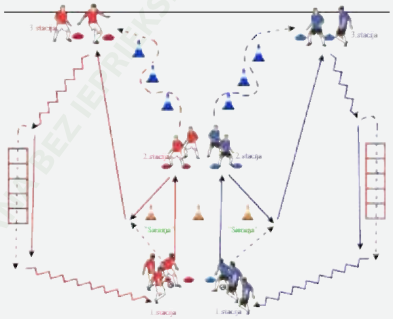
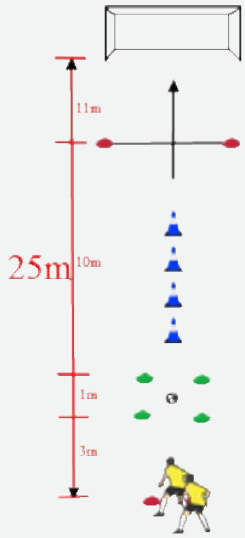
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.
Galvenā daļa Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korektiem. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla. Izspēļu sistēma: (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas. Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi! 1. laukums: Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Tomēr gūt vārtus drīkst, izspēlējot bumbu starp centrā novietotajiem konusiem. Ja bumba tiek atņemta, jāizspēlē vēlreiz. Ievērot šos noteikumus! 2. laukums: Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, jāpieņem bumba starp vārtiņiem (kuri novietoti ar micītēm 3 m platumā). Spēlētājs nedrīkst skriet caur vārtiņiem – jāskrien tiem apkārt.	Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus. 1. zīmējums 1. laukums 2. laukums 2. zīmējums  1. laukums 2. laukums 1. KOMANDA 2. KOMANDA 3. KOMANDA 4. KOMANDA 5. KOMANDA 6. KOMANDA
Nobeiguma daļa Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu". Sagatavošanās: audzēknis un bumba. Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.	Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka, bērniem spēlējot spēli nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to ir nepieciešams pieņemt vairāk lēmumu spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, veicinot vairāk kustību, un tā kopumā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība. Tā kā uz laukuma atrodas mazāks spēlētāju skaits, rodas vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukuma un aizsardzības momentos.

NODARBĪBA 36

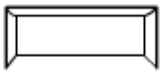
Vieta: sporta zāle/futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, vārti
Uzdevumi:

1. Kompleksā iesildīšanās.
2. Kontrolnormatīvu izpilde.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Kompleksā iesildīšanās: (skatīt 1. zīm. Vingrinājumu izpilda no abām pusēm. Pirmās stacijas zilās kolonnas audzēknis izspēlē sieniņu ar otrās stacijas audzēkni, piespēlējot bumbu tālāk trešās stacijas audzēknim un nostājas otrajā stacijā. Otrās stacijas audzēknis, pēc sieniņas izspēles, bez bumbas apskrien trīs konusus un nostājas trešajā stacijā. Trešās stacijas audzēknis, pieņemot bumbu no pirmās stacijas audzēkņa, ved bumbu līdz trepītei, paripina gar trepīti sev uz priekšu bumbu, izskrien trepīti, pieņem sev paripināto bumbu un nostājas pirmās stacijas kolonnas beigās. Sarkanās kolonnas audzēkņi pilda to pašu vingrinājumu uz kreiso pusi. Pēc laika maina puses.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus. 1. zīmējums  1. stacija 2. stacija
Galvenā daļa 1. kontrolnormatīvs: „Kombinētais vingrinājums" (skatīt 2. zīm.). Pēc skolotāja signāla audzēknis maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu, apspēlējot četrus konusus, un izdara sitienu pa vārtiem. Laiks uzņemšana sākas, kad audzēknis uzsāk kustību no starta līnijas, un tiek fiksēts, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja bumba netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts. No starta līnijas līdz kvadrātam – 3 m; kvadrāta mala – 1 m; no kvadrāta līdz sitiena līnijai – 10 m, kuros ik pēc 2 m novietoti 4 konusi; no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m. Vārtu izmērs – 2 x 3 m.	2. zīmējums  Programmas pielikumā ir atrodama rezultātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezultātu ieraksts. Mācību gada laikā tests jāveic 3 reizes: • septembrī; • decembrī vai janvārī; • maijā.
2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana". Audzēknis tur rokās bumbu. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu, izmantojot pēdu virspuses, izdarot vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir kļūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.	
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).	Atgriezeniskās saites un pozitīvu emociju veicināšana pēc futbola nodarbības.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
labam futbolistam jāprot teicami pārvaldīt bumbu, jo tikai uz šīs bāzes gūstamas sekmes viņu taktiskajā apmācībā, spēles tempa sajūtas un noturības trenēšanā.

SHEMATISKO ZĪMĒJUMU ATŠIFRĒJUMS

1.		Audzēkņa pārvietošanās bez bumbas
2.		Audzēkņa pārvietošanās, vadot bumbu
3.		Bumbas piespēle
4.		Micītes
5.		Konusi
6.		Bumba
7.		Pankūciņa
8.		Vārti
9.		Vārtiņi
10.		Trepīte
11.		Riņķis
12.		Mietiņš
13.		Šķērslis
14.		Vestīte uz grīdas
15.		Skolotājs
16.		Audzēknis bez bumbas
17.		Audzēknis ar bumbu
18.		Vārtsargs

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

„KOMBINĒTAIS VINGRINĀJUMS" KONTROLNORMATĪVS

Vieta: sporta zāle

Datums:

NR.	Vārds, uzvārds	1. mēģinājums	2. mēģinājums	LABĀKAIS REZULTĀTS
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

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

„ŽONGLĒŠANA" KONTROLNORMATĪVS

Vieta: sporta zāle

Datums:

NR.	Vārds, uzvārds	1. mēģinājums	2. mēģinājums	LABĀKAIS REZULTĀTS
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				

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