



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



---

2014

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

Dalībnieku aptaujas anketu paraugi:

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

Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības :

docente, Mg. paed. Inta Immere.

Futbola nodarbības : asistents, Mg. paed. Pāvels Udodovs

Peldēšanas nodarbības: Mg. paed. Olita Āboliņa..

Aptauja: docente, Dr. paed. Signe Luika.

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

Projekta autori:

Latvijas Olimpiskā komiteja sadarbībā ar

Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmiju

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

## Nodarbību vadīšanas nosacījumi:

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



**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads/ sagatavotā daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa

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

### Nobeiguma daļa

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku;

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

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

Katru stafeti izpilda divas reizes. Nosaka uzvarētājus.

Zālē komandas izvietojiet pa diagonālēm;

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdāļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Putni un būris”

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos izmantot bumbas specifiku.

Izveido 2 rindas; skolotājs regulē attālumu starp rindām.

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

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV bez priekšmeta.

### Galvenā daļa:

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

### 7.stafete:

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumbas padošana rindās”.

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

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

Ja ir vairākas vingrošanas sienas, tad izmantot vismaz 3.

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

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

To var veikt arī kā pretstafeti.

Izpilda vismaz 2 reizes.

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV pa pāriem.

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumba vidējam”

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos

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

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

Izveido 4 komandas;

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumbas.

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### .Ievads / sagatavotājdāļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar aukliņu.

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

Izmantot aukliņas specifiku.

Stacijas izvietot haotiski pa visu zāli.

Norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

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

Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk izpilda.



**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV bez priekšmeta aplī.

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

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

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

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

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

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

Dalībnieki izvietoti kolonnās.

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

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

### Galvenā daļa:

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

5. Rotaļa "Pūcīte".

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Atrodi priekšmetu”.

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

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

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

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

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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITĒS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA ĒSĒJUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA ĒSĒJUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA ĒSĒJUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA ĒSĒJUMS.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Iecamauklas.

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotā daļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar aukliņu.

### Galvenā daļa:

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

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot aukliņas specifiku.

Skolēni pa pāriem izkārtojās pa visu zāli.

Attālums starp dalībniekiem ir visas auklas garumā.

Var izpildīt vairākus lēcienus.

Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Figūras”.

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

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

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

Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Rieksti, zīles, vāveres”

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.  
Izmantot bumbas specifiku.

Attālumi tiek mainīti.

Pāri izkārtojas pa visu zāli.

Paši veido un izkārto šķēršļus.

Var veidot dažādus ķegļu izkārtojumus.

Stafeti izpilda divas reizes,  
Nosaka uzvarētājus.

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar nūjām.

### Galvenā daļa (dalībniekiem florbola nūjas):

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

### 3. stafete: 4 kolonnas:

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

### Nobeiguma daļa:

Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā.

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku.

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

Izkārto kolonnas priekšā vingrošanas solus.

Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

### Galvenā daļa:

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

6. Rotaļa "Pirātu dumpis".

### Nobeiguma daļa:

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot apļa specifiku.

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

Jāveic pilns aplis apkārt konusiem.

Nezaudēt līdzsvaru.

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

Pārrunā par nodarbības norisi.

**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar smilšu maisiņiem.

### Galvenā daļa:

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

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Rieksti, zīles, vāveres”.

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

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

Var satvert arī ar vienu roku.

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

Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk.

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



**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa

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

### 2. stafete:

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Nūja aiz muguras”

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

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

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

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

### Varianti:

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

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

Uzvar komanda, kura ātrāk veiks uzdevumu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** korķīši.

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

### Galvenā daļa:

1. Rotaļa „Zaķi sakņu dārzā”.

2. stafete:

“Numuru izsaukšana”.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Alfabēts”.

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

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

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

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

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem  
VAV uz vingrošanas sola

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

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

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

Velties pa vingrošanas paklāju, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem "mīnām".

Sekot līdzī mīkstai zemskaiei.

Izveidot no vingrošanas paklājiem, var būt citi varianti.

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

Izvietot sarullētus mazos paklājiņus.

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar bumbām.

### Galvenā daļa:

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

Stafete: "Labirints":

Izmanto iepriekšējā nodarbībā uzzīmētos labirintus:

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa "Vai tu zini Latvijas labākos sportistus".  
Pēc skolotāja signāla dalībnieki ver vaļā aplokšnes un izņem lapiņas, uz kurām ir rakstīti Latvijā slavenāko sportistu vārdi un uzvārdi, dažādi sporta veidi. Dalībniekiem pareizi jānosauc sportists un viņa pārstāvētais sporta veids.

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

Skrējiens pa visu zāli dažādās virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

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

Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veikusi uzdevumu.

Var izmantot dažāda lieluma un tipa bumbas.

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

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

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

### Ievads / sagatavotājdāļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar krāsainiem papīra šķīvīšiem.

### Galvenā daļa:

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

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

### 3. Stafete:

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

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa "Olimpisko apļu izveide".

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

"Apspēlē" šķīvīti.

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

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

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot tveršanas, mešanas, atsietiena prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

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

### Ievads / sagatavotā daļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar galda tenisa bumbiņu.

### Galvenā daļa:

Izmantojot galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu:

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

### Nobeiguma daļa:

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, Izmantojot bumbas specifiku.

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

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

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

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

**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

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

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar florbola nūju.

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

Katrai kolonnai iedod vienu avīzi.

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku.

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

Nūju turēt ar abām rokām.

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

Kura komanda plēšot avīzi izveidos garāko "ceļu".

**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

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

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV mūzikas pavadījumā.

### Galvenā daļa:

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

### Nobeiguma daļa:

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

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

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

Soli ar šauro virsmu izvietoti haotiski pa visu zāli.

Pie katras stacijas norīko vienādu skaitu bērnu.

Izpildot uzdevumu, dalībnieki pārvietojas pie nākošā sola.

To pašu uzdevumu veic virzienā uz otru pusi.

Ievērot drošību, pie soliēm izvietot vingrošanas paklājus.

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

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



**Vieta:** Sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

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

### Ievads / sagatavotā daļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar smilšu maisiņiem.

### Galvenā daļa:

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

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

### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki izveido no smilšu maisiņiem vai nu burtus, vai zīmējumu

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

Skrējiens dažādos virzienos.  
Maisiņus var izgatavot arī paši dalībnieki.

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

Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus.

Kolonnas priekšā noliek divus apļus, katru noliek līdz 5 – 6m attālumā, pirmajā ievieto smilšu maisiņus; uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus.  
Stafetes atkārtot 2 – 3 reizes.

Uzvar dalībnieks, kas aizmetis maisiņu tālāk.

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

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

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

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

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

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV pa pāriem.

### Galvenā daļa:

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

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

3. stafete:

Izveido 2 – 3 kolonas pa pāriem:

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

### Nobeiguma daļa:

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

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

Skrējienā izmanto dažādus virzienus.

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

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

Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

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

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

**Uzdevumi:**

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

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

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar lecamauklām.

### Galvenā daļa:

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

### 8. stafete:

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

### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki no auklām izveido zīmējumu vai olimpiskos apļus.

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

Skrējiens dažādos virzienos.  
Izmantot auklas specifiku.

Mainīt vadošos ( var izmantot nevingrotājus).

Negriezt auklu ātri.

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

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

Izstāsta mazu stāstu.

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

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

**Uzdevumi:**

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

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

### Ievads / sagatavotādaļa:

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

### Galvenā daļa:

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

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

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

### Nobeiguma daļa:

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot priekšmeta specifiku.

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

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

Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.

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

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

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

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

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

### Ievads / sagatavotādaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

### Galvenā daļa:

1. Izveidot 3 – 4 kolonas:

- nostājās žakļstājā, attālums starp dalībniekiem 40 – 50cm, dalībnieks izrāpo starp kājām pirmajam dalībniekam, aprāpo otro dalībnieku, utt., nostājās kolonnas beigās;
- pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas.

2. Stafete: Rotaļa "Svarcēlāji":

- kolonnu priekšā nostājās viens dalībnieks rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina uz nūjas apli, skrien atpakaļ, nostājās kolonnas beigās;
- 3. Dalībnieki nostājās vienā rindā (atstate 40-50cm). Pēc signāla visi reizē ripina apli.

### Nobeiguma daļa:

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

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

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, Izmantojot apla specifiku.

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk.

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

Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.

Uzvar tas, kurš aizripinājis apli vistālāk.

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

Nodarbības	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
Vingr. Kraulā uz krūtīm		X	X		X	X		X		X			X
Vingr. Kraulā uz muguras				X	X								
Vingr. Brasā									X	X			
Vingr. Tauriņstilā			X								X		
Slīdējumi	X	X											
Kraulā uz krūtīm							X						
Kraulā uz muguras													
Brass													X
Tauriņstils											X		
Orientēšanās zem ūdens			X	X									
Ūdens sajūtas uzlabošanās vingr.	X	X			X		X	X			X		
Lēkšanas sajūtas uzlabošana ūdenī	X							X	X	X			
Attīstīt reakciju lecot						X							X
Rotaļas						X	X				X	X	
Kustības saskaņošana													
Attīstīt spēku										X			
Kūlenis uz priekšu													
Dziļais slīdējums													
Attīstīt koordināciju		X											X
Attīstīt ātruma izturību									X				
Niršanas pilnveidošana				X									
Pilnveidot elpošanu ūdenī	X				X								
Komplekss ar kājām													

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

Nodarbības	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.
Vingr. Kraulā uz krūtīm													
Vingr. Kraulā uz muguras			X	X		X							
Vingr. Brasā				X				X					
Vingr. Tauriņstilā	X						X						
Slīdējumi					X						X	X	
Kraulā uz krūtīm					X					X			
Kraulā uz muguras						X	X				X		
Brass													
Tauriņstils													
Orientēšanās zem ūdens	X								X				
Ūdens sajūtas uzlabošanās vingr.		X		X		X							X
Lēkšanas sajūtas uzlabošana ūdenī		X			X		X		X				X
Attīstīt reakciju lecot										X			
Rotaļas		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kustības saskaņošana													
Attīstīt spēku													
Kūlenis uz priekšu	X				X								
Dziļlais slīdējums	X												
Attīstīt koordināciju									X				
Attīstīt ātruma izturību				X				X					
Niršanas pilnveidošana						X							
Pilnveidot elpošanu ūdenī								X	X	X			
Komplekss ar kājām		X											

LATVIJAS OLIMPIĀKĀ KONTEJNĒRĀ IPĀŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** nūja.

- Uzdevumi:**
1. iepazīšanās ar ūdens specifiskajām īpašībām 25 m baseinā;
  2. Pilnveidot elpošanu ūdenī;
  3. Lekšanas sajūtas uzlabošana ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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

## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

1. „Kurš augstāk?”

- Rotaļnieki ar seju nostājas pret treneri. Visi dalībnieki piesēžas, veicot izelpu ar burbuļiem ūdenī, bet pēc tam izlec cik vien augstu var no ūdens, atgrūžoties ar kājām no baseina grīdas, bet ar rokām – no ūdens. Pēc katra lēciena noteikt uzvarētāju.

Izpildīt izelpu ūdenī, lai veidotos burbuļi, trenerim veikt līdzī darbības, lai katrs spētu izpildīt.

2. „Bulta”  
Palīdz izpildīt slīdējumu uz krūtīm un uz muguras.

- Bērni stāv uz baseina grīdas, viens aiz otra. Pirmais spēlētājs ieņem stāvokli „bultiņa”, turot taisnas rokas paceltas augšā, plaukstas kopā sadotas, kājas kopā. Atgulties ūdenī vai uz vēdera (uz aizkavētas ieelpas). Partneris ar vienu roku ņem otru aiz kājām, otru roku liek zem vēdera (vai zem muguras) un iestumj uz priekšu, tādējādi, kurš aizstums vistālāk.

Katram patstāvīgi vai ar partnera palīdzību spēt nogulties uz ūdens, tādējādi veicot slīdējumu.

3. “Kurš ir tālāk?”  
Rotaļa tiem, kas apguvuši slīdējumu.

- Rotaļnieki sēž uz baseina sānu malas tupus. Pēc atgrūšanās un iekrišanas izpildes rotaļnieki slīd ieņemot stāvokli „bultiņa”. Uzvar tie, kas tālāk ir aizslīdējuši, nepaņemot vēl lieku ieelpu.

Tiem, kuriem ir bailes lekt ūdenī, tie atgrūžas no baseina malas vai ar partnera palīdzību.

4. „Zvaigznīte”.

- Nogulties „zvaigznītē” (rokas, kājas taisnas, vērstas uz sāniem – guļot nekustīgi) uz vēdera nekustīgi palikt apmēram 10 – 15 sekundes, pēc svilpes signāla sākt peldēt 25m ar kājām kraulā uz vēdera, rokas priekšā – kopā. To pašu izpildīt uz muguras, peldot rokas turēt gar sāniem.

Lai nogultos “zvaigznītē”, var papildus paņemt inventāru – (“nūdeli”), sekmīgākai uzdevuma izpildei.

5. Lekšana pāri nūjai.

- Atgrūsties ar abām kājām no starta paaugstinājuma, lekt uz priekšu, pārlecot pāri nūjai.

Ja ir bailes lekt, var pūst burbuļus vai atkārtot “zvaigznīti”.

6. Lekšana „Skrien pa gaisu”.

- Atsperties ar abām kājām no starta paaugstinājuma, izpildīt gaisā skriešanas imitāciju.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRĪBAI UN IZPILDEI NEPIEKŠĒJAS SASAŅĀ. ŠĀS STINGRI AIZEGTA.



**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** uzlabot ķermeņa sajūtas ūdenī, koordinācijas pilnveidošana.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Dēļiši, nūdele – nūja, bojas.

- Uzdevumi:**
1. Uzlabot kustību tehniku ar kājām kraulā uz krūtīm;
  2. Uzlabot kustību tehniku ar rokām peldot kraulā uz krūtīm;
  3. Lēkšanas sajūtas uzlabošana ūdenī.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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

## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

1. „Jautrais ritenītis”.

• Sēžot uz “nūdeles” – nūjas „zirgā”, ar rokām ūdenī zīmēt aplus, rokas netiek celtas ārā no ūdens, kājas strādā „riteniņi”.



2. „Strūklaka”

Darbs ar kājām, tehnikas uzlabošana kraulā uz muguras.

• Rotaļnieki sadodoties rokās, izveido apli. Ar signālu, atlaist rokas, atguļas uz muguras, izstiept kājas uz apla centra un sākt vienlaikus strādāt ar kājām, cenšoties pacelt pēc iespējas vairāk šļakatas. Norādījumi – kājas ceļos nesaliek, kustība tiek veikta no gurniem.

3. „Kurš spēcīgāk atgrūžas?”

Kustību tehnika ar rokām peldot kraulā uz krūtīm.

• Ar trenera signālu ieņem izejošu stāvokli (guļot, rokas augšā). Ar citu signālu strādājot ar kājām kraulā, kustēties uz priekšu, ar rokām – saliecot labo roku likt viņu zem krūts un pieskarties, pēc tam atgrūsties uz priekšu, iztaisnojot roku gar sāniem. Tas atkārtojas ar kreiso roku. Un tā pārmaiņus. Ieelpa veicama uz sāniem.

4. „Kumelīte”

Apmācība kāju tehnikas veicināšanai kraula veidā uz krūtīm un uz muguras.

• Spēlētāji saķeras aiz rokām, izveidojot apli. Pēc tam saskaitās uz pirmo – otro. Pirmie numuri ieņem izejošo stāvokli: guļot uz muguras, kājas ir novietotas uz apla centru, strādā ar kraula veidu. Otrie numuri guļot uz krūtīm, tur pirmos aiz rokām un kustas pa apli, ar kājām izpildot kraula veidu. Pēc 30 sekundēm mainās vietām.

5. Brīvie lēcieni pēc izvēles.

• Katrs drīkst izpildīt lēcienus pēc savas izvēles no baseina sānu malas.

Sekot līdzī tam, lai negāztos ne uz priekšu, ne atpakaļ.

Tiem, kam ir bailes var izpildīt turoties pie malas – individuāli.

Sekot līdzī izpildei, individuāli ir veicams pie baseina malas.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** orientācijas uzlabošana ūdenī.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Dēļiši.

- Uzdevumi:**
1. Spēt izpildīt vingrinājumus kraulā uz krūtīm;
  2. Prast izpildīt vingrinājumus, kuri veicina kāju darbību tauriņstilā;
  3. Atkārtot slīdējumu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Paslēpes ūdenī”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pēc signāla, pārmaiņus, pietuities meitenēm, tad zēniem un ar rokām aizskart baseina dibenu. Pietupienā elpu aizturēt, pieceļoties ieelpot.</li> </ul>	
2. Izpildīt kraulū uz krūtīm Vingrinājums: Roka ķer roku”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilni īrieni ar rokām kraulā uz krūtīm, izpildīt individuāli vienmērīgā ritmā, rokas it kā satiekas uz dēļiša, kājas strādā kraulā zem ūdens. Vērot ieelpas, izelpas veikšanu. Labot kļūdas.</li> </ul>	Var izpildīt to pašu turoties pie baseina malas.
3. Slīdējumi ar rotaļu „Kurš aizslīdēs vistālāk?”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpildīt trīs slīdējumus uz vēdera, trīs uz muguras. Treneris nosaka kurš aizslīdējis vistālāk slīdējumā uz vēdera un uz muguras.</li> </ul>	
4. „Mazais delfīns”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apķerot dēļīti pie krūtīm ar abām rokām, sitieni ar abām kājām pa ūdeni, galva ūdenī. Trīs sitieni – ieelpa. Kustību sākt izpildīt no gurniem. Atpakaļ peldēt uz muguras, kājas strādā kraulā, dēļītis apķerts.</li> </ul>	Var izpildīt to pašu turoties pie baseina malas.
5. „Kaskāde”.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viens pēc otra izpilda lēcienus ar kājām lejā vai jebkāds cits lēcienš. Trenerim ir jāpadod nākamajam spēlētājam signāls, tikai tad, ja ir pārliecināts, ka iepriekšējais spēlētājs ir iznācis no lēciena zonas. Izskaidrot, ka lai neaizietu dziļi zem ūdens, vajag uzreiz pēc iegrimšanas sākt strādāt ar rokām un kājām un iznirt. Kājas veic kustības kraulā vai brasā, īrieni uz augšu un leju.</li> </ul>	

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** uzlabot orientēšanos zem ūdens.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumbas, dēliši, grimstoši priekšmeti.

**Uzdevumi:** 1. Spēt izpildīt kāju darbību uz muguras;  
2. Vingrinājums niršanas attīstībai.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. „Trāpi man ar bumbu”.

2. Prast izpildīt kāju darbību uz muguras.

3. Prast izpildīt kāju darbību uz muguras.

4. Kāju darbība kraulā uz muguras ar “nūdeli”.

5. „Dārgumu meklētāji”  
Apmācība ienirt tehniskā dziļumā un orientēšanās zem ūdenī.

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

- Rotaļnieki patvaļīgi pārvietojas pa visu baseinu. Viens no tiem – vadošs – peld ar bumbu, cenšoties trāpīt ar to kādā no rotaļniekiem. Tas, ko aizķer bumba, top uz vietas vadošais, un spēle turpinās.

- Guļus uz muguras, taisnās rokās dēlītis virs ceļiem, strādāt ar kājām kraulā uz muguras.

- Tas pats, kas iepriekš, tikai bez dēliša, rokas gar sāniem.



- Sadalīties 2 komandās. Ūdenī tiek izmētātas mantiņas – grimstošie priekšmeti. Kura komanda ātrāk salasīs visus dārgumus. Sākumā izpilda viena komanda, tad otra. Uzvar tā komanda, kura ātrāk izvelk visus dārgumus.



## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

To pašu var izpildīt, turot dēlīti aiz galvas.

To pašu vēlreiz var izpildīt, turot dēlīti aiz galvas.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** uzlabot ķermeņa sajūtu ūdenī.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Dēļiši.

- Uzdevumi:**
1. Gūt pozitīvas emocijas;
  2. Nopeldēt doto distanci kraulā uz krūtīm vai uz muguras;
  3. kustības un elpošanas aizkavēšana.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Lekstes ūdenī”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalībnieki drīkst brīvi pārvietoties pa 25m baseina celiņu. Atkarībā no dalībnieku skaita (ja ir 12 bērnu, tad 2 ķērāji) treneris nosaka ķērāju skaitu, kad kāds tiek noķerts – mainās lomām.</li> </ul>	
2. Ielpas – izelpas ar rotaļas „Kas augstāk” palīdzību.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotaļnieki ar seju nostājas pret treneri. Visi dalībnieki piesēžas, veicot izelpu ar burbuļiem ūdenī, bet pēc tam izlec cik vien augstu var no ūdens, atgrūžoties ar kājām no baseina grīdas, bet ar rokām – no ūdens. Pēc katra lēciena noteikt uzvarētāju.</li> </ul>	
3. „Milzis”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalībnieki dalās pa pāriem un katrs pāris saņem pa dēlīti, kuru peldētājs ūdenī notur sekojoši: pirmais liek uz dēļiņa kājas, aizķeroties ar pēdām, otrs turas aiz dēļa ar rokām. Pirmais peld, strādājot ar rokām, otrs ar kājām.</li> <li>Norādījumi: pirms sākuma norādīt ar kādu stilu jāpeld spēles dalībniekiem. Ir iespējami vairāki varianti:             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Viens – uz krūtīm, cits uz muguras;</li> <li>b. Peldot citā stilā;</li> <li>c. Var dalībniekus fiksēt uz laiku.</li> </ol> </li> </ul>	
4. „Katls”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalībnieki stāv aplī un tur cits citu aiz pleciem. Pēc komandas apguļas uz muguras, ar kājām uz apļa centru un sāk strādāt ar kājām kraula veidā (30 vēzieni ātrā tempā). Treneris – vēro, kas agrāk pārstāj vēzēt ar kājām, iziet no spēles.</li> </ul>	Kam ir bail, tie to pašu var izpildīt, turoties ar rokām pie baseina malas.
5. Lēkšana „bumbiņā”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalībnieki pa vienam lec no baseina malas, apķerot ar rokām saliektas kājas.</li> </ul>	

**Vieta:** 25 m peldbaseins; **mērķis:** panākt pozitīvu attieksmi pret darbu.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Dēļiši, nūdele – nūja, bojas.

- Uzdevumi:**
1. Izjust ūdens cēlējspēku;
  2. Komandas sadarbība (sacensības);
  3. Attīstīt reakciju lecot no starta paaugstinājuma pēc dažādiem signāliem.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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

## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

1. Zīmē ūdenī „8”.

- Peldot uz vēdera, kājas strādā kraulā, galva atrodas virs ūdens, ar rokām (plaukstām) zīmēt astoņnieku ūdenī, ar katru roku zīmēt apli.

Drīkst izpildīt turot zem sevis dēļi vai nūdeli.

2. Vertikālais pludiņš.

- Paņemot lielu ieelpu, rokas augšā, kopā, ieņemt vertikālu stāvokli un noteikt uzvarētāju, kurš viss ilgāk aiztur elpu.



3. „Dzišanās ar dēļi”  
Prast izpildīt kustību tehniku ar kājām kraulā uz krūtīm.

- Spēlētāji dalās divās komandās. Pēc tam tie sakārtojas pie mālas. Startē ar dēļi rokās. Jāpeld 15m līdz bojai un atpakaļ, strādājot ar kājām kraulā uz krūtīm. Spēlētājs, kurš finišējis pirmais, nes savai komandai punktu. Pēc tam startē nākamie, līdz visi finišē. Uzvar komanda, kura salasa visvairāk punktus.



4. Lekšana no starta paaugstinājuma pēc dažādiem signāliem.

- Dažādie signāli :

1. Svilpe
2. Plaukstu sasišana
3. Signāls „hop”
4. Rokas sitiens pret dēļi

Lēcieni izpildīt tikai pēc svilpes signāla, lekt „zaldātiņā” – rokas gar sāniem, taisnas, kājas taisnas, kopā.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** uzlabot ķermeņa sajūtu ūdenī.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** „mazie dēliši”, bumba, dēliši.

- Uzdevumi:**
1. Prast aizturēt ilgāk elpu zem ūdens;
  2. Prast izpildīt kraulu uz krūtīm spēles laikā;
  3. Komandas sadarbība.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Plūstošas roku darbības zem ūdens, guļot uz vēdera.

2. Plūstošas roku darbības zem ūdens, guļot uz muguras.

3. Spēle „Ūdens polo”.

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

• Kājas pa priekšu, guļus uz vēdera, dēlītis starp kājām, plūstoša roku darbība zem ūdens, uz ieelpu pacelt galvu.



• Kājas pa priekšu, guļus uz muguras, plūstoša roku darbība zem ūdens (uz augšu un leju).



• Dalībnieki tiek sadalīti divās komandās, katrai komandai ir savi vārti, kuri jāaizsargā. Spēle izpildāma ar bumbu, pārvietošanās ūdenī kraulā uz krūtīm, uz muguras, brasā. Katrā baseina malā ir novietots krēsls uz kura atrodas dēlītis, pretinieku komanda gūst punktu, ja ar bumbu trāpa pa pretinieku dēlīti.

## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

Sekot līdzī izpildei, lai netiktu slīcināti vai turēti pretinieku komanda. Skaitīt līdzī punktus, beigās nosakot uzvarētājus.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. P

IZPILĒJANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Pārvietošanās pa baseinu tikai ar roku, plaukstu vai kāju palīdzību.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** „mazie dēļiši”, dēļiši.

- Uzdevumi:**
1. Pārvietoties pa baseinu tikai ar plaukstu īrieniem;
  2. Prast izpildīt vēzienus ar kājām;
  3. Spēja izpildīt elpošanu kraulā uz krūtīm.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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

## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

1. Īrieni ar plaukstām.

- Mazais dēlītis starp kājām, kājas pa priekšu, apļveida kustības ūdenī ar plaukstām.



2. Īrieni ar abām rokām.

- Dēlītis starp kājām, galva pa priekšu, apļveida kustības ar rokām uz aizmuguri, vēzējot rokas augšā, tās 1 sekundi noturēt kopā.

3. Vēzēt plati kājas.

- Vienā rokā dēlītis, galva pie rokas, vēzēt kājas cik plati vien var un kopā, atpakaļ peldēt uz otriem sāniem.



4. Krauls uz krūtīm.

- Krauls uz krūtīm. Sekot līdz izpildei.



5. Lēcieni no starta paaugstinājuma.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Izpildīt ar kājām darbības brasā.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumba, dēliši, "nūdeles".

- Uzdevumi:**
1. Ātruma attīstīšana;
  2. Izpildīt vingrinājumus, kuri veicina kāju darbību brasā;
  3. Izpildīt vingrinājumus, kuri veicina roku darbību brasā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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

## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

1. „Bumba savējam kapteinim”.

2. Izpildīt kāju darbību brasā.

3. Izpildīt kāju darbību brasā.

4. Izpildīt roku darbību brasā

5. Kritiens ūdenī

- Dalībnieki dalās divās komandās un katra komanda nostājas savā baseina malā. Ar signālu, abas komandas spēlētāji tiecas iegūt bumbu, kas atrodas laukuma centrā, un, pārmetot viņu, ar vienu vai divām rokām uz savu laukuma pusi. Drīkst peldēt kraulā uz krūtīm.

- Rokas uz dēliša, galva virs ūdens. Izpildīt ar kājām darbību brasā.

- Apķert ar rokām "nūdeli", galva ūdenī, ieelpa uz katru otro kāju darbību. Kājas strādā brasā.



- "Nūdele" pie augšstilbiem, izpildīt roku darbību brasā, ieelpa uz katru īrienu.



- Kritiens uz rokām ūdenī bez kāju atsperšanās.



Šī rotaļa palīdz sekmēt roku un kāju darbību kraulā uz krūtīm.

Sekot, lai pēdas ir pagrieztas pareizi, drīkst izpildīt pie baseina malas.

Drīkst lekt arī uz kājām.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS



NEPĪEKŠĒJAS SASKAŅĒMAS STĪGRI AIZLIEGTA.



**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Kustību saskaņošana, ritma izjūta.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlītis, "nūdeles".

- Uzdevumi:**
1. Atkārtot peldējumu kraulā uz krūtīm;
  2. Prast saskaņot roku un kāju darbību brasā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. Kāju darbība kraulā uz krūtīm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taisnās rokās dēlītis, guļus uz vēdera, kāju darbība kraulā.</li> </ul>	
2. „Roka ķer roku”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Roku un kāju darbība kraulā uz krūtīm, elpot uz katru trešo īrienu.</li> </ul>	
3. „Bultas”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bērni stāv uz baseina grīdas, viens aiz otra. Pirmais spēlētājs ieņem stāvokli „bultiņa” turot taisnas rokas paceltas augšā, plaukstas kopā sadotas, kājas kopā. Atgulties ūdenī vai uz vēdera (uz aizkavētas ieelpas), spēcīgi atgrūsties no baseina malas.</li> </ul>	<p>Palīdz izpildīt slidējumu uz krūtīm un uz muguras.</p>
4. Roku un kāju saskaņošana brasā	<ul style="list-style-type: none"> <li>• </li> </ul>	<p>Sekot līdzī, lai ieelpa notiek uz katru roku īrienu, sekot kustību saskaņošanai.</p>
5. Lēcieni.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atsperties un skriet pa gaisu.</li> </ul> 	<p>Pirms katra lēciena dot katram svilpes signālu.</p>

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA VEIKAMA TĒSANA VEIKAMA PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STADIJĀ. AIZLIEGTA.

**Vieta:** peldbaseins. **Mērķis:** Prast izpildīt roku un kāju darbību tauriņstilā.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēļiši, pleznas.

- Uzdevumi:**
1. Spēja saprast, ka ūdens notur ķermeni;
  2. Veikt vingrinājumus, lai spētu izpildīt darbības ar rokām un kājām tauriņstilā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. Rotaļa „Sasaldētie”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viens vai divi ķērāji, atkarībā no dalībnieku skaita. Ķer pārējos, kam pieskārās, tas ir sasaldēts un paliek stāvēt ar rokām un kājām plati. Lai atbrīvotu „sasaldēto” nenoķertie dalībnieki drīkst iznirt cauri kājām.</li> </ul>	
2. Kāju darbība tauriņstilā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apķerot dēlīti ar rokām, elpojot uz katru trešo kāju sitienu, izpildīt ar kājām darbību tauriņstilā.</li> </ul>	Drīkst izpildīt turoties pie baseina malas.
3. Roku darbība tauriņstilā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar kājām strādāt kraulā uz krūtīm, ar rokām izpildīt īrienus tauriņstilā (25m) atpakaļ (25m) peldēt ar kājām kraulā uz muguras, rokas gar sāniem.</li> </ul>	Drīkst izmantot pleznas.
4. Spēja izpildīt peldējumu tauriņstilā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 25m izpildīt tauriņstila peldējumu. Ar kājām veikt trīs sitienus tauriņstilā un uz katru trešo izcelt rokas un veikt īrienu tauriņstilā. 25m atpakaļ peldēt uz muguras ar kājām kraulā, rokas gar sāniem.</li> </ul>	Drīkst izmantot pleznas.
5. „Zvaigznīte”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gulēt „zvaigznīte” uz muguras 3 minūtes, censties nekustēties.</li> </ul> 	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIKOTĀJIEM UN VAI IZPLATĀJIEM BEZ ĪPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** peldbaseins. **Mērķis:** Prast saliedēt grupu un izjust savu ķermeņa stāvokli.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēļiši.

- Uzdevumi:**
1. Prast izpildīt vingrinājumus brasā;
  2. Attīstīt reakcijas ātrumu.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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

## Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi

1. „Karūsas un karpas”.

• Spēlētāji (2 komandas) nostājas ar muguru viens pret otru, rindā ar attālumu viens metrs. Vieni – karūsas, otri – karpas. Līdzko pieteicējs saka: „Karūsas” – karūsu kolonna pēc iespējas ātrāk cenšas sasniegt nosacīto zonu, bet „karpas”, pagriežoties, cenšas panākt „karūsas” un pieskarties ar roku un otrādi. Abām komandām ir jānosauc vienāds reižu skaits.

2. Prast izpildīt vingrinājumus brasā.

- Vingrinājums: 25m brass galva virs ūdens, 25m brass pilnā koordinācijā;
- Vingrinājums: 25m brasā ar rokām, kraulā ar kājām, 25m brass pilnā koordinācijā;
- Vingrinājums: 25m 2x uz sāna ar kājām brasā, 2x brass pilnā koordinācijā, 2x uz otra sāna ar kājām brasā, 25m brass pilnā koordinācijā.

3. Izpildīt starta lēcienus pēc svīlpes signāla.



Katram individuāli dot starta signālus.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRDOŠANA UN IZĪRĒŠANA BĒZ ĪEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** ukoordinācijas uzlabošana.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēļiši.

- Uzdevumi:**
1. Prast izpildīt vingrinājumus kraulā uz krūtīm;
  2. Gūt pozitīvas emocijas;
  3. attīstīt spēku (kāju muskulatūru).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
<p>1. Iesildīšanās vingrinājumi.</p> <p>2. Atkārtot vingrinājumus kraulā uz krūtīm.</p> <p>3. Attīstīt spēku (kāju muskulatūru).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt „suniski” – kājas strādā kraulā uz krūtīm, rokas izpilda “astoņnieku”. Atpakaļ 25m peldēt uz muguras, kājas strādā brasā, rokas ar apļveida kustībām tiek vēzētas uz aizmuguri.</li> <li>• „Roka ķer roku”, atpakaļ krauls pilnā koordinācijā.</li> <li>• 2x labā roka, 2x kreisā roka, atpakaļ krauls pilnā koordinācijā.</li> <li>• „Americano” (īriens tikai ar labo roku, otra gar sāniem) atpakaļ krauls pilnā koordinācijā.</li> <li>• Krauls tikai ar rokām, dēlītis starp kājām</li> <li>• Jautrā stafete;             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kājas kraulā, dēlītis rokās;</li> <li>2) Kājas brasā, dēlītis rokās;</li> <li>3) Kājas kraulā uz muguras, dēlītis rokās;</li> <li>4) Kājas “delfinā”, dēlītis rokās.</li> </ol>             Dēlīti turēt taisnās rokās, sekot līdz ielpai/izelpai.             Izpildīt vienmērīgi, piedomāt pie kāju stāvokļiem. Netaisīt falšu startu, nodot dēlīti tieši rokās.           </li> </ul>	<p>Drīkst ar kājām peldēt kraulā uz muguras.</p>
<p>4. Brīvā peldēšana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēšana pēc izvēles</li> </ul>	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRROŠINĀMĀS IZPLATĪTĀS VEZĪERIEKŠĒJAS SASKAŅĒDĀS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** orientēšanās zem ūdens.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** „nūdele”, pleznas.

- Uzdevumi:**
1. Prast izpildīt ūdenī kūleni uz priekšu;
  2. Izpildīt dziļo slīdējums ūdenī;
  3. Izpildīt vingrinājumus, kuri veicina kāju darbību tauriņstilā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. Mācīt brīvā stila pagriezienu pie sienas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nostāties 5 metrus no sienas, mazais dēlītis starp kājām, izpildīt “kraula uz krūtīm” īrienus un pie sienas apmest kūleni, spēcīgi atgrūsties no sienas un izslidēt. To pašu var bez dēliša.</li> </ul>	<p>Drīkst izpildīt pagriezienus uz vietas.</p>
2. Dziļais slīdējums ūdenī.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar spēcīgu atgrūdienu atsperties un ienirt dziļumā. To pašu var izpildīt ar spēcīgu atgrūdienu un nirt dziļumā, rokas gar sāniem. Trešais variants - ar spēcīgu atgrūdienu nirt dziļumā, kājas strādā tauriņstilā.</li> </ul>	
3. Krauls uz krūtīm ar kūleņiem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldot kraulā uz krūtīm, izpildīt četrus īrienus ar rokām un tad apmest kūleni (25m), atpakaļ peldēt ar kājām kraulā uz muguras.</li> </ul>	<p>Peldot var izmantot arī “nūdeli”.</p>
4. Tauriņstils ar kājām.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar apakšdelmiem uz dēliša, galva neiet ūdenī, skats uz priekšu, ar kājām izpildīt tauriņstilu.</li> </ul>	<p>Drīkst pielietot pleznas.</p>
5. „Pludiņš”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pēc signāla, visi kopā taisa pludiņu ar kāju apķeršanu, tas, kurš paliek visilgāk zem ūdens, ir uzvarējis. Katru reizi noteikt uzvarētāju.</li> </ul>	
6. Lēcieni no sānu malas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visi nostājas pie baseina sānu malas, pēc signāla jālec ūdenī. Stāja – pamatstāja, rokas augšā, jāmēģina nogrimt līdz lejai un ar kājām atsperties no baseina grīdas. To pašu var izpildīt rokas sakrustotas uz krūtīm un ar spēcīgu atgrūdienu lekt ūdenī uz kājām.</li> </ul>	<p>Var izpildīt arī lēcienus, sēžot uz baseina malas, vai, visiem sadodoties rokās, pa vienam krist ūdenī un “raut līdzī” nākamo.</p>

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIKOTĀJA UN/VAI IZPILDĪŠANA BEZ ĪPRIEKŠĒJAS SASKAŅĒŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Izpildīt starta lēcieni no starta paaugstinājuma.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēliši.

- Uzdevumi:**
1. Prast aizturēt ilgāk elpu zem ūdens;
  2. Prast izpildīt kraulu uz krūtīm spēles laikā;
  3. Komandas sadarbība.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
<p>1. Iesildīšanās vingrinājumi.</p> <p>2. Kompleksa peldējums ar kājām.</p> <p>3. Lēcieni „startā”.</p> <p>4. Brīvi pēc izvēles nopeldēt doto distanci kādā no stiliem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt „suniski” kājas strādā kraulā uz krūtīm, rokas izpilda astoņnieku. Atpakaļ 25m peldēt uz muguras, kājas strādā kraulā, rokas ar apļveida kustībām tiek vēzētas uz aizmuguri.</li> <li>• Rokās dēlītis, apakšdelmi uz dēliša, galva ārā, skats uz priekšu:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ar kājām “delfīns”;</li> <li>2. ar kājām uz muguras, dēlītis aiz galvas;</li> <li>3. ar kājām brasā;</li> <li>4. ar kājām kraulā uz krūtīm.</li> </ol> </li> <li>• Lēcieni „startā” (atlētiskais starts) no starta paaugstinājuma:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lēciens, zem ūdens delfīns ar kājām;</li> <li>2. Lēciens ar garu slīdējumu;</li> <li>3. Lēciens ar tūlītēju izeju;</li> <li>4. Lēciens pāri nūjai;</li> <li>5. Lēciens ar aizvērtām acīm.</li> </ol> </li> </ul>	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN IZMANTOŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Pievērst uzmanību komandas sacensību nozīmei.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** „mazie dēļiši”, dēļiši.

- Uzdevumi:**
1. Nopeldēt noteikto distanci kraulā uz muguras;
  2. Attīstīt roku spēku.


Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. Iesildīšanās vingrinājumi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt uz vēdera, kājas strādā kraulā, ar rokām veikt vēzienus – kopā un nedaudz uz sāniem, veidojot v burtu. Atpakaļ peldēt uz muguras, rokas gar sāniem.</li> </ul>	Pirmajos trijos vingrinājumos drīkst izmantot arī plezmas.
2. „Krauls ar skrūvi”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bērni saņem dēlīti. Apķert dēlīti ar rokām. Peldot kraula veidu ar kājām uz krūtīm un uz muguras, peldot uz vēdera ar kājām uz krūtīm, apvelties ar vēzienu uz muguras, ieelpa, velties atpakaļ uz vēdera, izelpa.</li> </ul>	
3. Krauls uz muguras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraula peldējums ar rokām un kājām uz muguras.</li> </ul>	
4. Attīstīt roku muskulatūras spēku „Jautrā stafete”.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Rokas kraulā, dēlītis starp kājām.</li> <li>2) Rokas brasā, dēlītis starp kājām.</li> <li>3) Rokas kraulā uz muguras, dēlītis starp kājām.</li> <li>4) Rokas delfinā, dēlītis starp kājām.</li> </ol>	
5. Atpeldēšanās.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt brīvi pēc izvēles.</li> </ul>	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROJUMA NĒPĀRIZPLATĪŠANA BEZ ĪEPRIEKŠĒJAS SASKAŅĀRĀJAS STĪMĒRĀIZLĒGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** uzlabot ķermeņa sajūtas ūdenī

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** "nūdele" – nūja.

**Uzdevumi:** 1. Prast nopeldēt distanci uz muguras, kājas strādā brasā;  
2. Attīstīt ātruma izturību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Jautrais ritenītis”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sēžot uz nūdeles – nūjas „zirgā”, ar rokām ūdenī zīmēt apļus, rokas netiek celtas ārā no ūdens, kājas strādā „ritenītī” (att. nodarbības Nr. 2).</li> </ul>	
2. Brass uz muguras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uz muguras, ar kājām brasā, rokas veic enerģisku vērēšanu uz aizmuguri.</li> </ul>	Var izmantot dēlīti, turot aiz galvas, tikai kājas strādā brasā.
3. Slīdējumi uz vēdera..	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Slīdējums, atgrūžoties no baseina malas, viena roka augšā, otra pie sāniem;</li> <li>2. tas pats, samainot rokas;</li> <li>3. Slīdējums, abas rokas augšā - kopā.</li> </ol>	
4. Attīstīt ātruma izturību.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpildīt peldējumus stilos, ko klase ir apguvusi pilnvērtīgāk no starta paaugstinājuma 25m x 2 katru.</li> </ul>	Drīkst izmantot arī dēlīti.
5. Atpeldēties pēc izvēles vienā no stiliem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt vienmērīgā ātrumā.</li> </ul>	
6. Lēcieni no starta paaugstinājuma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lēcienus izpildīt – viena roka augšā, otra pie sāniem, pēc tam mainīt rokas. Izpildīt starta lēcienus no starta paaugstinājuma.</li> </ul>	
		

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRDOŠAMA UNĪVĀRZĪLATĪSAM NA BEZPĒRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRAIZLIEGTA.



**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Apgūt kolektīvo darba izjūtu ūdenī.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** nūja, "nūdele".

- Uzdevumi:**
1. Atkārtot kraula peldējumu uz krūtīm;
  2. Prast izpildīt starta lēcieni ar dažādiem sākuma stāvokļiem.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Zivis un tīkls”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visi spēles dalībnieki ir „zivis”, izretojas pa baseinu. Vadošie, sadevušies rokās, cenšas kādu no tiem ņert tīklā. Saķertais piebiedrojas pie vadošajiem, palielinot tīklu. Spēle noslēdzas, kad visas „zivis” saķertas tīklā. Uzvar tie, kuri ne reizi nav nonākuši tīklā.</li> </ul>	Uzsvars uz pārvietošanos – krauls uz krūtīm un muguras.
2. Krauls uz krūtīm ar pagriezieniem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt kraulā uz krūtīm, katrā baseina galā izpildīt ātru pagriezienu un turpināt peldējumu.</li> </ul>	Drīkst peldēt, izmantojot “nūdeli”.
3. Slidējumi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpildīt slidējumus uz krūtīm un uz muguras, noteikt uzvarētāju, kurš ir aizslidējis viss tālāk.</li> </ul>	
4. Brass ar kājām.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rokas sadot kopā aiz muguras, izpildīt brasu ar kājām uz muguras, pēc katras kāju darbības – izslidēt.</li> </ul>	
5. Lēcieni no starta paaugstinājuma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starts no starta paaugstinājuma:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rokas gar sāniem;</li> <li>2. Rokas augšā;</li> <li>3. Ar aizvērtām acīm;</li> <li>4. Lekt pāri nūjai;</li> <li>5. Starts ar roku atbalstu.</li> </ol> </li> </ul>	



LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRŠANĀMĀ UN IZPLAŠĀNĀ BEZ IEPĒKŠĒJAS SASKAŅOŠANĀS STINGRI IZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Uzlabot “ūdens sajūtu” ūdenī.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēļiši, grimstošie priekšmeti.

**Uzdevumi:** 1. Atkārot un pilnveidot peldējumus kraulā uz krūtīm un muguras;  
2. Niršanas pilnveidošana.


Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
<p>1. „Trāpi man ar bumbu”.</p> <p>2. Krauls uz krūtīm un muguras ar dēlīti.</p> <p>3. Roku vēršana uz aizmuguri, kājas strādā brasā.</p> <p>4. „Dārgumu meklētāji”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotaļnieki brīvi pārvietojas pa visu baseinu. Viens no tiem – “vadošais” – peld ar bumbu, cenšoties trāpīt ar to kādam no rotaļniekiem. Tas, kuram pieskaras bumba, kļūst par “vadošo”, un spēle turpinās.</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uz muguras, kājas strādā brasā, rokas tiek vēršanas kopā uz aizmuguri.</li> <li>• Sadalīties 2 komandās. Ūdenī tiek izmēģinātas mantiņas – grimstošie priekšmeti. Kura komanda ātrāk salasīs visus dārgumus? Sākumā uzdevumu izpilda viena komanda, tad otra. Uzvar tā komanda, kura ātrāk izvelk visus dārgumus.</li> </ul>	<p>To pašu var veikt individuāli, katram iedodot grimstošu priekšmetu.</p>

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRĀRĪTĪSANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Panākt pozitīvu attieksmi pret darbu.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** Glābšanas riņķis, plastmasa pīlītes, dēļi, pleznas.

- Uzdevumi:**
1. Metiena precizitātes attīstīšana ūdenī;
  2. Spēja izpildīt kāju darbību tauriņstilā;
  3. Atkārtot peldējumu uz muguras.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Šautuve virs ūdens”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar attālumu 10 metri virs ūdens guļ nekustīgs priekšmets (glābšanas riņķis). Dalībnieki pēc kārtas sviež viņā ar plastmasas pīlītēm. Uzvar tas, kuram no 10 mestajām pīlītēm būs lielāks trāpījumu daudzums (var spēlēt komandās).</li> </ul>	
2. Tauriņstils ar kājām.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apķert dēlīti, ar kājām strādāt tauriņstilā, ieelpa uz trešo sitienu.</li> </ul> 	Var izmantot dēlīti, turot aiz .galvas, tikai kājas strādā brasā.
3. Krauls uz muguras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt kraulā uz muguras ar rokām un kājām.</li> </ul>	
4. Lēcieni no baseina sānu malas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Visiem apsēsties, sadoties rokās, pats pirmais sāk krist ūdenī raujot līdzī blakus sēdošo;</li> <li>2. Ar muguru pret baseinu, pietuities, apķert kājas un krist ūdenī, un tikai tad laist vaļā rokas, kad ir pilnībā zem ūdens;</li> <li>3. Visi kopā lec „Bumbiņā” (apķerot kājas ar rokām).</li> </ul>	Drīkst izmantot arī dēlīti.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRDOŠANA  
 PIRMAIS PĀRDOŠANAS STADIJAIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Pēc iespējas ilgāk aizturēt elpu zem ūdens.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēliši, bumbas (tenisa bumbiņas lielumā), "nūdeles".

- Uzdevumi:**
1. Iepazīties ar ūdens izstumjošo spēku;
  2. Prast izpildīt vingrinājumus brasā;
  3. Attīstīt ātrumu.


Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Kurš ātrāk paslēpsies zem ūdens”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar trenera signālu, spēlētājiem ir ātri jānoguļas vai jāapsēžas zem ūdens, mēģinot noturēties pēc iespējas ilgāk baseina dibenā. Pirms iegremdēšanās ūdenī, nepieciešams izpildīt dziļu ieelpu, aizkavēt elpošanu uz izelpas. Palīdzēs just ūdens cēlējspēku.</li> </ul>	
2. Prast izpildīt vingrinājumu brasā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar rokām un kājām peldēt brasā, ar galvu – divas reizes ārā, divas reizes ūdenī.</li> </ul>	
3. Brass pilnā koordinācija.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pievērst uzmanību, lai tiek ieelpots uz katru trienu un katrā baseina malā pieskarties ar abām rokām vienlaicīgi.</li> </ul>	Drīkst izmantot nūdeli
4. Stafete „Brass ar bumbiņu”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupā sadalīt divās vai trijās komandās. Izpildīt brasa peldējumu (25m pirmajā reizē) turot zem zoda bumbiņu (tenisa bumbas lielumā), piespiestu kaklam, izpildot ieelpu, nepazaudēt bumbiņu.</li> </ul>	
5. Brīvais laiks.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brīvi peldēt un lēkt ūdenī pēc izvēles.</li> </ul>	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀVAIRĒJUMS NEIZPLATAJAS BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STUŽENĀ AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Prast apvienot un izpildīt pretējas kustības.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** –

- Uzdevumi:**
1. Ieniršanas iemaņu veicināšana;
  2. orientēšanās zem ūdens;
  3. Attīstīt koordināciju.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Vilciens tunelī”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēles dalībnieki nostājas kolonnā pa vienam un liek rokas uz stāvošā pleciem priekšā („vilciens”). Divi rotaļnieki stāv ar seju viens pret otru, turoties ar rokām pār otru („tunelis”). „Vilciens” izgāja caur „tuneli”, notēlojuši „vilcienu” pēc kārtas ienirst. Pēc tam mainās lomām.</li> </ul>	<p>Drīkst izmantot arī vingrošanas apļus, kurus tur rokās / nirst tiem cauri.</p>
2. Attīstīt koordināciju.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar rokām izpildīt īrienus kraulā, ar kājām veikt brasu.</li> <li>• Ar rokām izpildīt brasa īrienus, kājas kraulā.</li> <li>• Rokas izpilda īrienus tauriņstilā, kājas kraulā.</li> </ul>	
3. „Zvaigznīte”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpildīt zvaigznīti uz vēdera, noskaidrot, kurš visilgāk spēj nogulēt.</li> </ul> 	
4. Lēcieni	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lēcieni no trampīniem, vismaz 3 metru augstumā.</li> </ul>	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS

VAI IZPILDĪTĀM BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅĀRĀJAS STINGRĀI IZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Uzlabot ķermeņa kustības peldot kraulā uz krūtīm.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dēlīši, boja.

- Uzdevumi:**
1. Uzlabot roku darbību kraulā uz krūtīm;
  2. Elpošanas uzlabošana ūdenī;
  3. Attīstīt reakciju lecot pēc dažādiem signāliem.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. „Sunīši”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ar rokām zīmēt astoņņiekus, galva virs ūdens, kājas strādā kraulā uz krūtīm.</li> </ul>	
2. Krauls uz krūtīm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starp kājām atrodas mazais dēlītis, kājas nekustināt. Ar rokām izpildīt īrienus kraulā, ieelpa “uz trešo”. Atpakaļ peldēt – rokās dēlītis, galva ūdenī, ar kājām strādāt kraulā.</li> </ul>	<p>Drīkst peldēt ar lielo dēlīti vai izpildīt vingrinājumu, turoties pie baseina malas.</p>
3. „Laivu vilkšana”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rotaļnieki sadalās pa pāriem un iebrien ūdenī. Viens no dalībniekiem izveido „laivu” – noguļas ūdenī uz krūtīm, ķermenis iztaisnots, rokas augšā. Partneris satver biedru aiz rokām, un, virzoties uz priekšu, velk „laivu”. Peldošajam atļauts turēt galvu virs ūdens. Kad „laiva” noteikto attālumu veikusi, dalībnieki mainās lomām, un rotaļu atkārti pretējā virzienā. Šo var izpildīt arī sacensību veidā.</li> </ul>	<p>Drīkst izmantot dēlīti, turot to zem sevis.</p>
4. „Dzišanās ar dēlīti” Pilnveidot kustību tehniku ar kājām kraulā uz krūtīm.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilnveidot kustību tehniku ar kājām kraulā uz krūtīm. Spēlētāji dalās divās komandās. Pēc tam sakārtojas pie malas. Startē ar dēlīti rokās. Jāpeld 15 m līdz bojai un atpakaļ, strādājot ar kājām kraulā uz krūtīm. Spēlētājs, kurš finišējis pirmais, iegūst savai komandai punktu. Pēc tam startē nākamie, līdz visi finišē. Uzvar komanda, kura salasa visvairāk punktus.</li> </ul>	
5. Lēkšana no starta paaugstinājuma pēc dažādiem signāliem.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dažādie signāli : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Svilpe;</li> <li>2. Plaukstu sasišana;</li> <li>3. Signāls „hop”;</li> <li>4. Rokas sitiens pret dēlīti.</li> </ol>                     Lēcieni izpildīt tikai pēc svilpes signāla, lekt startā.                 </li> </ul>	

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Uzlabot ķermeņa kustības peldot kraulā uz muguras.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** pleznas.

- Uzdevumi:**
1. Slīdes attīstība uz muguras;
  2. Spēja ilgstoši noturēties uz ūdens peldot uz muguras.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. Vingrinājumi uz muguras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldot uz muguras, kājas strādā kraulā, abas rokas vienlaicīgi tiek vēzētas uz aizmuguri, augšā, savienojot kopā, noturēt 3 sekundes un izpildīt īrienu.</li> <li>• Peldot ar kājām kraulā uz muguras, rokas aiz galvas, elkoņi atpakaļ.</li> <li>• Peldot uz muguras, kājas kraulā, ar rokām – vienu roku atceļ uz augšu, tad otru un tad abas kopā īrienā uz leju</li> <li>• Peldot uz muguras, kājas kraulā, viena roka augšā, ar otru izpildīt īrienus kraulā uz muguras, atpakaļ samainot rokas.</li> <li>• Krauls uz muguras pilnā koordinācijā.</li> </ul>	Visos vingrinājumos drīkst izmantot pleznas.
2. „Zemūdene”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Paslīdot zem ūdens uz muguras, bērns paceļ labo kāju augšā un tādā stāvoklī guļ uz viršmas. Kāja jānotur taisna.</li> </ul>	
3. „Kumelīte”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēlētāji saķeras aiz rokām, izveidojot apli. Pēc tam saskaitās uz pirmo – otro. Pirmie numuri ieņem izejošo stāvokli: guļot uz muguras, kājas ir novietotas uz apļa centra, strādā ar kraula veidu. Otrie numuri guļot uz krūtīm, tur pirmos aiz rokām un kustas pa apli, ar kājām izpildot kraula veidu. Pēc 30 sekundēm mainās vietām.</li> </ul>	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRDOŠANA UN VAI IZPĒRŠANA BEZĒDRIEKŠĒJAS SASKAŅĒMĒJAS STIĢĀI AIZLIEGTA.

**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** Komandas saliedētība.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** nūdele – nūja, dēliši.

- Uzdevumi:**
1. Uzlabot slīdējumu;
  2. Prast izpildīt vingrinājumus brasā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
1. Slīdējumi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izpildīt slīdējumus uz vēdera, kājas strādā tauriņstilā, rokas augšā taisnas, cik tālu var aizslīdēt, noskaidrot uzvarētāju.</li> </ul>	
2. „Kāpurs”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sadalīties pa pāriem. Pirmais spēles dalībnieks peld uz krūtīm ar rokām kraulā, otrais turas aiz viņa izstieptajām kājām, peld ar vienas kājas palīdzību.</li> </ul>	<p>Drīkst izmantot dēlīti</p>
3. Uzlabot peldējumu brasā.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vingrinājums: 25m brass - 2x galva virs ūdens, 2x galva zem ūdens, atpakaļ peldēt brasā pilnā koordinācijā;</li> <li>• Vingrinājums: 25m brasā ar rokām, kraulā ar kājām, 25m brass pilnā koordinācijā;</li> <li>• Uz muguras, aiz galvas nūdele, kājas brasā</li> <li>• Brass pilnā koordinācijā</li> </ul>	<p>Drīkst izmantot “nūdeli”.</p>
4. Vingrinājums „Jautrais ritenītis”.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sēžot uz nūdeles – nūjas „zirgā”, ar rokām ūdenī zīmēt apļus, rokas netiek celtas ārā no ūdens, kājas strādā „riteniņi”.</li> </ul>	



LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĀRDOŠANA UN IZPILĪTĀS ARĒZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STADIJĀ AIZLIEGTA.



**Vieta:** 25 m peldbaseins. **Mērķis:** uzlabot "ūdens sajūtu" ūdenī.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumba.

**Uzdevumi:** Orientācijas uzlabošana ūdenī.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas, papildus uzdevumi
<p>1. "Cīņa par bumbu".</p> <p>2. "Ķeriet bumbu lēciena laikā".</p> <p>3. "Sasaldētie".</p> <p>4. Brīvais laiks vai spēle – ūdens polo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dalībnieki dalās divās komandās. Vienai komandai ir viegla bumba. Šīs komandas spēlētāji, peldot jebkuros virzienos, pārmet bumbu viens otram. Otrās komandas spēlētāji cenšas atņemt tiem bumbu.</li> <li>• Rotaļnieki lec no starta paaugstinājuma. Atrodoties lidojumā, spēlētājam ir jānoķer bumba, kura lido pie viņa.</li> <li>• Viens vai divi ķerāji, atkarībā no dalībnieku skaita. Ķer pārējos, kam pieskārās, tas ir sasaldēts un paliek stāvēt ar rokām un kājām plati. Lai atbrīvotu „sasaldēto” nenoķertie dalībnieki drīkst iznirt cauri kājām</li> </ul>	<p>Drīkst izpildīt lēcienus uz kājām, neķerot bumbu.</p>

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZMANTOŠANA BEZ ĪPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.



**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām

### Galvenā daļa

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

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu.

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



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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

Mainīt sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

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

2. Bumbas vadišanas vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu.

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



### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

### Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadišanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā:

Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā un pēc skolotāja

signāla izpilda sekojošo uzdevumu:

“Hop” – apstāties noliekot pēdu uz bumbas;

Svilpe – apstāties un apsesties virsū bumbai;

Plaukstu sasitiens – mainīt kustības virzienu.



2. Bumbas vadišanas stafete:

Skolēni sadalās divās komandās

un nostājas divās kolonnās,

pēc skolotāja signāla pirmais

no kolonnas maksimāli ātri vada

bumbu apkārt konusam un atgriežas

atpakaļ padodot bumbu nākamajam

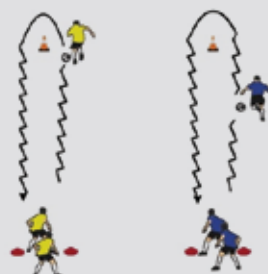
skolēnam, kurš atkārtu iepriekšējo

darbību.

Ātrākā komanda uzvar.

Skaitīt rezultātu.

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



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskerties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu.

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



### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

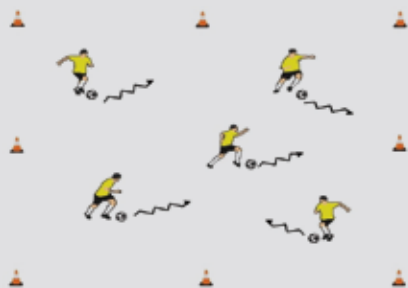
### Ievadsagatavošanas daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadišanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā.

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



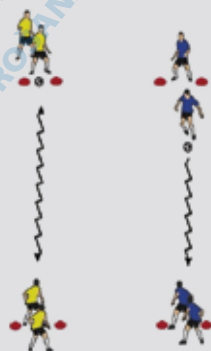
2. Bumbas vadišanas stafete (pretstafete):

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

Ātrākā komanda uzvar.

Skaitīt rezultātu.

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



### Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

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

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Skaitīt rezultātu (bumbai jātrāpa vārtos).

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

### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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



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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

Pēc skolotāja signāla:

“Hop” – apvest laukumā novietoto konusu ar labās kājas pēdas iekšpusi;

Svilpe – apvest laukumā novietoto konusu ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.
 

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, vienai kolonnai priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, otra kolonnā atrodas nedaudz tālāk no pirmās un tās priekšā nav kvadrāta.

Pēc skolotāja signāla pirmie skolēni no abām kolonnām sak kustību, viens no viņiem (kuram priekšā ir kvadrāts ar bumbu) cenšas ar bumbu šķērsot finiša līniju tā, lai otrais (bez bumbas) nepaspēj viņam pieskarties.

Skaitīt rezultātu (punkti par precīzu aizkrišanu aiz līnijas).
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi,
- pēdas ārpusi,
- pēdas paceluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

Izmēru un attālumu skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita. Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

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

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu (bumbai jāiziet no zonas).

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

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

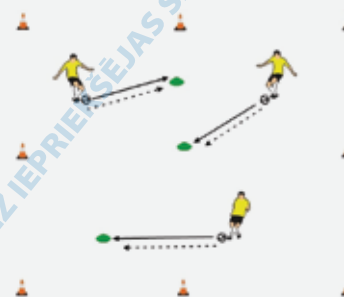
Laukumā pretī vārtiem tiek novilkta trīs līnijas paralēli vārtiem, katra nākamā līnija tālāk par iepriekšējo. Pa kreisi no vārtiem, katras līnijas sākumā stāv konuss. Katram ir futbola bumba un viņi visi nostājas un pirmo līniju. Skolēni pa vienam sit bumbu tukšos vārtos. Kurš trāpa vārtos, stājas aiz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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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



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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

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

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

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

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

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

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

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Skaitīt rezultātu (bumbai jāiziet no zonas).

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Levadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Noteiktā virzienā bumbas vadišanas tehnikas mācīšana.

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

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

2. Bumbas vadišanas vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu.

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

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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

Mainīt sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

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

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

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

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



2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Otrais no kolonnas atkārto iepriekšējo darbību. Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

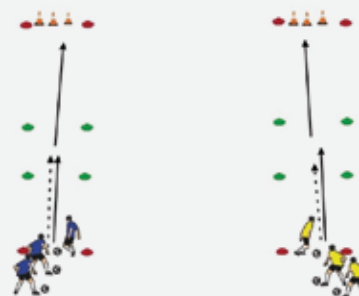
Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

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

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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

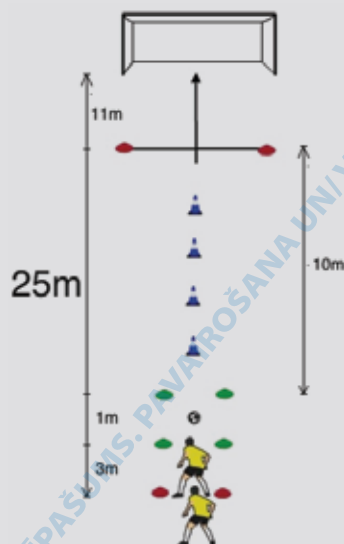
Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

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

Vārtu lielums 2 x 3 m.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Sitienu jāveic nepārkāpjot 11 m. līniju.

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

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

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



**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apģūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana.

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

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

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

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

Komandas mainās “lomām”.

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

### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apģūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

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

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Nākamais no kolonnas atkārti iepriekšējās darbības.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

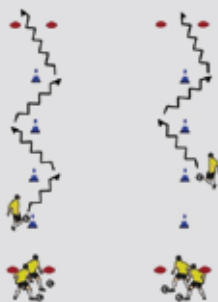
### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana. Pēc skolotāja signāla skolēns kustās noteiktā virzienā – pa diagonāli – pa labi un pa kreisi, apskrienot vienā līnijā saliktos konusus, vadot bumbu:

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



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

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

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

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

### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarieties ar dažādām pēdas daļām:

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

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kas kustas, tas aiziet uz sākuma stāvokli. Tas, kurš šķērso finiša līniju uzvar. Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā.

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildišanās ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā pa diagonāli pa labi un pa kreisi (tuneli starp "mīcītem"):

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Nākamais no kolonnas atkārto iepriekšējās darbības. Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

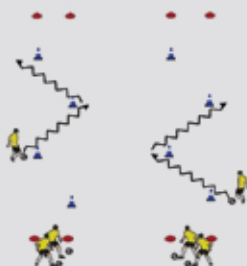
### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana. Pēc skolotāja signāla skolēns kustās noteiktā virzienā – pa diagonāli, pa labi un pa kreisi apskrienot „zig-zag” veida līnijā saliktus konusus, vadot bumbu:

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



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējās kolonnās, viena ar bumbām – uzbrucēji, otra bez bumbām – aizsargi; pa labi un pa kreisi no aizsarga izvetoti no konusiem izveidoti vārti. Pēc skolotāja signāla uzbrucējs sāk kustību ar bumbu cenšoties tikt garām aizsargam un izskriet cauri vārtiem no vārtiem (mainā kustības virzienu), aizsargs sagaida uzbrucēju, lai neatļautu uzbrucējam sasniegt savu mērķi – izsitot bumbu.

Komandas mainās “lomām”.

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri vārtiem).

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarieties ar dažādām pēdas daļām:

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

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās paros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā pa diagonāli pa labi un pa kreisi (tuneli starp "micītem"):

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Otrais no kolonnas atkārto iepriekšējās darbības.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Vārtu karalis"

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumbu.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana. Bumbas vadīšanas vingrinājumu komplekss.

Kompleksā ietilpst secībā salikti vingrinājumi no konspektiem Nr. 12., 15., 17. un 19., no I. 1. daļas.

Pēc skolotāja signāla skolēns uzsāk kustību, noteiktā virzienā vadot bumbu:

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās pretējas kolonnās, viena ar bumbām – uzbrucēji, otra bez bumbām – aizsargi; pa labi un pa kreisi no kolonnām izvietoti no konusiem izveidotie vārti. Pēc skolotāja signāla uzbrucējs sāk kustību ar bumbu cenšoties tikt garām aizsargam un izskriet cauri vieniem no vārtiem (maina kustības virzienu), aizsargs sagaida uzbrucēju, lai, atņemot bumbu, neatļautu tam sasniegt savu mērķi. Atņemot bumbu, aizsargs pārvēršas par uzbrucēju un var iegūt punktu izskrienot cauri jebkuriem vārtiem laukuma pretējā malā. Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājiēni cauri vārtiem).

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

### Nobeiguma daļa

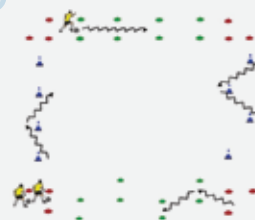
Rotaļa "Vārtu karalis"

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskerties ar dažādām pēdas daļām:

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

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.  
Bumbas piespēlēs vingrinājumu komplekss.  
Kompleksā ietilps secībā salikti vingrinājumi no konspektiem Nr. 13., 16., 18. un 20., no I. 1. daļas. Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlēs bumbu pats sev, noteikā virzienā:
  - a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
  - b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
  - c) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
  - d) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlēs, ar labās kājas pēdas apakšu aptur.
2. Bumbas piespēles vingrinājums.  
Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir zona. Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas piespēlēs bumbu pats sev kustības virzienā – taisni vai pa diagonāli (zonā); sasniedzot zonu, skolēns izpildīs otru sitienu, cenšoties trapīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus. Nākamais no kolonnas atkārti iepriekšējā darbības. Skaitīt rezultātu (viens apgāzts konuss – 1 punkts).
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Lēnāk brauksi, tālāk tiks ar futbola bumbām”  
Bērni nostājas ar futbola bumbām vienā līnijā. Kad skolotājs pagriežas ar muguru un skaļi saka lēnāk brauksi tālāk tiks – šajā laikā bērni ar bumbām skrien skolotāja virzienā, kad skolotājs pagriežas pret bērniem viņi apstājas.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

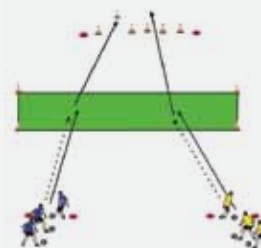
Katram bumba.

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

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



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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!



**Vieta:** sporta zāle.

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

**Uzdevumi:** 1. Mācīt vadīt bumbu pa aplveida trajektoriju;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

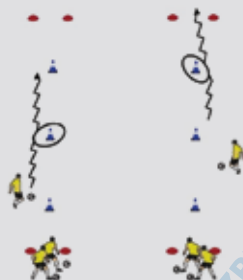
### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa aplveida trajektoriju.

Pēc skolotāja signāla skolēns uzsāk kustību ar bumbu uz priekšu garām vienā līnijā saliktiem konusiem, sasniedzot pirmo no konusiem skolēns apved to:

- ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- ar labās kājas pēdas ārpusi;
- ar kreisās kājas pēdas ārpusi.

Skolēnam jāatkārto iepriekšējā darbība, sasniedzot katru nākamo konusu.



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās trijās komandās, un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, viena bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Laukumā vidū tiek iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargs ieskrien zonā un sagaida uzbrucējus, lai, izsitot bumbu, neļautu uzbrucējiem brīvi to šķērsot. Uzbrucēji, vadot bumbu un nepazaudējot to, cenšas šķērsot zonu un līniju aizsargam aiz muguras (maina kustības virzienu).

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

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

### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskerties ar dažādām pēdas daļām:

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

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

Vadot bumbu, jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā, mācīšana.

Skolēni nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas uzsāk kustību – taisni (kvadrātā); sasniedzot kvadrātu skolēns izpilda piespēli/sitienu ar pēdas iekšpusi, cenšoties trapīt viņam priekšā novietotajos vārtos. Nākamais no kolonnas atkarto iepriekšējās darbības. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, viena bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Pa labi un pa kreisi no aizsarga ievēdoti vārti no konusiem, laukuma vidū iezīmēta līnija, kuru nedrīkst šķērsot ne viena no komandām. Pēc skolotāja signāla uzbrucējs sāk kustību ar bumbu līdz centra līnijai (mainot kustības virzienu); sasniedzot to, uzbrucējs izpilda sitienu pa vārtiem, aizsargs cenšas pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējam sasniegt savu mērķi. Komandas mainās "lomām". Skaitīt rezultātu (precīzi sitieni pa vārtiem).

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

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

- Uzdevumi:**
1. Macīt vadīt bumbu pa apļveida trajektoriju;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trajektoriju.

Pēc skolotāja signāla skolēns uzsāk kustību ar bumbu pa diagonāli – pa labi un pa kreisi, apvedot “zig-zag” veida līnijā saliktus konusus. Sasniedzot pirmo no konusiem skolēns apved to:

- a) ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- c) ar labās kājas pēdas ārpusi;

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās, un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, vienā bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Pa labi un pa kreisi no aizsarga izveidoti vārti no konusiem, laukuma vidū iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargs ieskrien zonā un sagaida uzbrucējus, lai, izsitot bumbu, neatļautu uzbrucējiem brīvi to šķērsot. Uzbrucēji, vadot bumbu un nepazaudējot to, cenšas šķērsot zonu un izskriet cauri kādiem no vārtiem (mainā kustības virzienu).

Komandas mainās “lomām”.

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri vārtiem).

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

### Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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

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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā mācīšana.

Skolēni nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ik pa 3 metriem ir salikti vārtiņi no krāsainam "micītēm". Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnās uzsāk kustību – taisni līdz pēdējiem vārtiem; sasniedzot tos, skolēns izpilda piespēli/sitienu ar pēdas iekšpusi, cenšoties trapīt viņam priekšā novietotajos vārtos (no konusiem). Jā skolēnam izdodas trapīt vārtos, nākamo sitienu jāizpilda no vārtiņiem, kas atrodas trīs metrus tālāk. Nākamais atkārtο iepriekšējās darbības. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, pret vārtiem, kas novietoti pretējā laukuma galā, trešā kolonna bez bumbām uz norādītās zonas sānu līnijas – aizsargi. Pēc skolotāja signāla gan uzbrucēji, gan aizsargs sāk kustību nozīmētājā zonā. Sasniedzot zonu, uzbrucēji cenšas apspēlēt aizsargu un izpildīt sitienu pa vārtiem, bet aizsargs cenšas pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējam sasniegt savu mērķi.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trapījumi vārtos).

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Vārtu karalis"

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

- Uzdevumi:**
1. Macīt vadīt bumbu pa apļveida trajektoriju;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trajektoriju.

Pēc skolotāja skaņas signāla ("sarkanā" vai "zilā") skolēns uzsāk kustību ar bumbu - pa diagonāli, pa labi un pa kreisi apvedot attiecīgas krāsas "zig-zag" veida līnijā saliktus konusus. Sasniedzot pirmo no konusiem, skolēns apved to:

- a) ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- c) ar labās kājas pēdas ārpusi;
- d) ar kreisās kājas pēdas ārpusi.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas četrās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukuma galā – uzbrucēji, divas bez bumbām pretējā laukumā galā – aizsargi. Laukuma vidū iezīmēta zona. Pēc skolotāja signāla aizsargi ieskrien zonā un sagaida uzbrucējus, lai neatļautu uzbrucējiem brīvi to šķērsot – izsitot bumbu. Uzbrucēji, vadot bumbu, cenšās apspēlēt aizsargu un izskriet cauri zonai.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotājdāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā mācīšana.

Skolēni nostājas divās pretējās kolonnās, viena bumba uz divām kolonnām, vidū starp kolonnām salikti vārtiņi no krāsainam "micītēm". Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnas uzsāk kustību ar bumbu – taisni līdz vārtiņiem; sasniedzot tos, skolēns ar pēdas iekšpusi izpilda precīzu piespēli partnerim pretējā kolonā, cenšoties trāpīt viņam priekšā novietotos vārtiņos (no "micītēm").

Viņa partneris saņem bumbu un atkārto iepriekšējo darbību. Skolēni mainās ar kolonnām. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trīs komandās un nostājas trijās kolonnās, divas vienā laukumā galā (viena kolona ar bumbām) – uzbrucēji, trešā kolonna bez bumbām pretējā laukuma galā – aizsargi. Pa labi un pa kreisi no aizsarga izveidoti vārti no konusiem. Pēc skolotāja signāla uzbrucēji, piespēlējot viens otram bumbu, cenšas apspēlēt aizsargu (divi pret vienu), un izskriet cauri no konusiem izveidotajiem vārtiem; aizsargs mēģina pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējiem sasniegt savu mērķi.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

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

### Nobeiguma daļa

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

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

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

- Uzdevumi:**
1. Macīt vadīt bumbu pa apļveida trajektoriju;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Veidot prasmi sadarboties.

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavošanas daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trajektoriju, vingrinājumu komplekss. Kompleksā ietilpst secībā salikti vingrinājumi no konspektiem Nr. 23. un 25., no I. 1. daļas. Pēc skolotāja signāla skolēns, vadot bumbu, uzsāk kustību līdz pirmajam konusam. Sasniedzot to skolēns "apved" to:
  - a) ar labās kājas pēdas iekšpusi;
  - b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
  - c) ar labās kājas pēdas ārpusi;
  - d) ar kreisās kājas pēdas ārpusi.
 Nākamais no kolonnas atkārti iepriekšējās darbības.
2. Bumbas vadīšanas vingrinājums ("ķērenes" ar bumbām). Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji". "Ķērāji" kontrolējot (vadot) bumbu cenšas pieskarties jebkuram no skolēniem ar roku (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju".

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

### Nobeiguma daļa

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

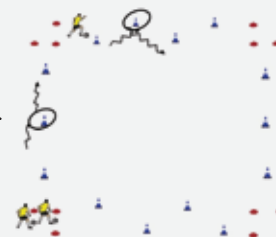
## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

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



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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles vingrinājums "Ķerenes" ar bumbas piespēli.

Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji". "Ķērāji" kontrolējot (vedot) bumbu cenšas pieskarties ar to (izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi) jebkuram no skolēniem (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju". Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās un nostājas trijās kolonnās, divas vienā laukumā galā (viena kolonna ar bumbām) – uzbrucēji, pret vārtiem, kas novietoti pretējā laukuma galā, trešā kolona bez bumbām – aizsargi, pretējā laukumā galā, pa labi vai pa kreisi no vārtiem. Pēc skolotāja signāla uzbrucēji, piespēlējot viens otram bumbu, cenšas apspēlēt aizsargu (divi pret vienu), un iesist vārtus, aizsargs mēģina pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējiem sasniegt savu mērķi.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

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

### Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



**Vieta:** sporta zāle.

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

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa apļveida trejektoriju.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, vienā ierobežotā laukumā galā, katra ar bumbām. Ierobežotajā laukumā ir salikti divu krāsu konusi, vienā krāsā vienai komandai, otrā otrai.

Pēc skolotāja balss signāla ("Viens!", "Divi!" vai "Trīs!") pirmais no katras kolonnas skrien pie savas krāsas konusiem.

Sasniedzot pirmo no tiem, skolēns apved to:

- ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- ar labās kājas pēdas ārpusi;
- ar kreisās kājas pēdas ārpusi.

Skolēnam jāapved tik daudz konusu, cik bija teicis skolotājs. Apvedot visus konusus, skolēns izskrien arī no ierobežotā laukuma tā otrā galā.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums "Ķereneš" ar bumbām.

Visi skolēni sadalīti pāros un atrodas ierobežotā laukumā, viens no pāra ir ar bumbu – "ķērājs".

"Ķērājs" kontrolējot (vedot) bumbu, cenšas pieskarties ar roku savam partnerim (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarīt citu par "ķērāju".

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”

Viens vārtsargs un viens bumbu padevējs, visi pārējie apsēžas vienā līnijā netālu no vārtiem. Pēc kārtas katrs sit pa vārtiem, tas, kurš trāpa vārtos, apsēžas laukuma pretējā pusē, bet tas, kurš netrāpa – apsēžas aiz dalībniekiem, kuri vēl nav situši. Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārtoti sitenus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpa – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs. Viņš tiek saukts par "vārtu karali" un stājas vārtsarga vietā.

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumbu.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

- pēdas iekšpusi,
- pēdas ārpusi,
- pēdas paceluma daļu.



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

Vadot bumbu jācenšas neatlaist to tālu no sevis.

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

**Vieta:** sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavotā daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles vingrinājums "Ķerenes" ar bumbas piespēli.

Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji". "Ķērāji" kontrolējot (vedot) bumbu cenšas pieskarties ar to (izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi) jebkuram no skolēniem (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju". Izpildīt ar labo un kreiso kāju.



2. Bumbas piespēles vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas četrās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukuma galā – uzbrucēji, divas bez bumbām pretējā laukuma galā – aizsargi. Katrā laukuma pusē ir novietoti vārti. Pēc skolotāja signāla uzbrucēji, piespēlējot viens otram bumbu, cenšas apspēlēt aizsargus (divi pret divi), un iesist vārtus, aizsargs mēģina pārtvert bumbu. Pārtverot bumbu aizsargi pārveršas par uzbrucējiem. Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

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

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

**Vieta:** sporta zāle.

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

**Uzdevumi:**

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

## Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

### Ievadsagatavošanas daļa

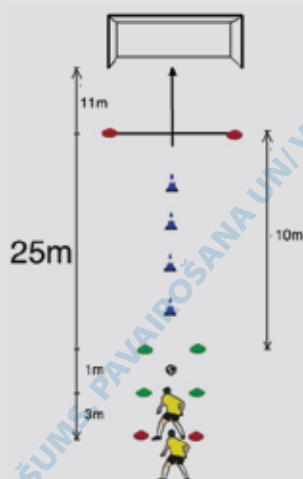
Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

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

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

Vārtu lielums 2 x 3 m.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

## Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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








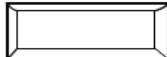


Sitienu jāveic nepārkāpjot 11 m. līniju.

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

- nodarbībā (septembris)
- 4 nodarbībā (decembris vai janvāris)
- 3 nodarbībā (maijs)

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

1.  Skolēna pārvietošanās bez bumbas
2.  Skolēna pārvietošanās vadot bumbu
3.  Bumbas piespēle
4.  „Micītes”
5.  Konusi
6.  Ierobežots laukums
7.  Bumba
8.  Vārti
9.  Skolēns bez bumbas
10.  Skolēns ar bumbu

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANĀ UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ ĪEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIĒGTA.

**1. Auguma garuma noteikšana** – auguma garumu mēra pacientam stāvot taisni, kājām kopā, piespiežot papēžus, muguras krustu rajonu, lāpstiņas un pakausi pie sienas. Nosaka auguma garumu centimetros un ieraksta rezultātu veidlapā.

**2. Ķermeņa svara noteikšana** – pacients minimāli apģērbts nostājas uz svariem un nosaka ķermeņa svaru kilogramos un ieraksta rezultātu veidlapā.

**3. Flamingo testa tehnoloģija** (bērniem) – ķermeņa līdzsvara noteikšanai:

- Pirms testa iepazīstina pacientu ar testa izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz testa rezultātu.
- Pacients sagatavojas testa izpildei.
- Pacientam ļauj veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta.
- Pacients nostājas uz vienas (pacienta izvēlētas) kājas uz speciāla metāla paliktņa 4 cm augstumā no grīdas un satver otras, ceļgalā saliektas, kājas pēdas virspusi ar roku.
- Kad pacients gatavs, tiek ieslēgts hronometrs.
- Līdzsvara noturēšanai pacients var balansēt ar brīvo roku.
- Pacientam jānotur līdzsvars 1 minūti.
- Katru reizi, kad pacients zaudē līdzsvaru: palaiž vaļā brīvo kāju vai skar grīdu, testu pārtrauc un apstādina hronometru.
- Pēc katra pārtraukuma testu turpina līdz vienai pilnai minūtei.
- Skaita cik reizes pacients 1 minūtes laikā atsāk testa veikšanu.
- Rezultātu – mēģinājumu skaitu minūtē – ieraksta rezultātu veidlapā.
- Testu veic tikai vienu reizi.

**4. Testa „Sēdēt un sniegties” tehnoloģija** – lokanības noteikšanai:

- Pirms testa izpildes iepazīstina pacientu ar testa izpildes noteikumiem.
- Ļauj pacientam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta.
- Pacients sagatavojas testa izpildei.
- Pacients apsēžas uz grīdas ar taisnam kājām, tās pieliekot pie kastes malas.
- Pietur pacienta ceļgalus, lai tos nevarētu saliekt.
- Pacients roku pirkstu galus uzliek uz kastes augšējās plates malas.
- Pacients noliecas, lēnām un pakāpeniski sniedzas ar roku pirkstu galiem iespējami tālu uz priekšu pa kastes augšējo plati.
- Uz neilgu laiku notur rokas šādā stāvoklī – vistālākajā pozīcijā, kuru var aizsniegt.
- Testu „Sēdēt un sniegties” veic vienu reizi.
- Labāko rezultātu – attālumu (centimetros), ko pacients spēj aizsniegt ar pirkstu galiem, ieraksta rezultātu veidlapā.

**5. Testa „Lēciens tālumā no vietas” tehnoloģija** (tikai bērniem) – eksplozīvā spēka noteikšanai:

- Pirms testa izpildes pacients tiek iepazīstināts ar testa izpildes noteikumiem, lai samazinātu emocionālo faktoru ietekmi uz testa rezultātu.

Ļauj pacientam veikt vienu mēģinājumu, lai iepazītos ar testu un pārlicinātos, ka instrukcija saprasta.

- Pacients sagatavojas testa izpildei.
- Pacients nostājas uz džudo tipa paklāja aiz iezīmētas starta līnijas, kājas plecu platumā.
- Pacients ievēzējas un lec atgrūžoties no vietas tik tālu, cik iespējams.
- Piezemējoties ar abām kājām, jāpaliek stāvus uz vietas.
- Nolasa attālumu centimetros no starta līnijas priekšējās malas līdz punktam, kur sportista papēža mugurējā daļa atrodas vistuvāk starta līnijai.
- Testu atkārtoti, ja pacients nokrīt vai aizskar paklāju ar roku.
- Labāko rezultātu – attālumu (centimetros) – ieraksta rezultātu veidlapā.

## 6. Testa “Vēdera un muguras dziļo muskuļu testēšana” tehnoloģija

Testa apraksts:

Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz apakšdelmiem;

1. veikt labās kājas ekstenziju (līdz 25 cm/h);
2. atgriezties sākuma stāvoklī.
3. veikt kreisās kājas ekstenziju;
4. atgriezties sākuma stāvoklī.

Vingrojuma izpildes laikā ķermenis jānotur taisnā līnijā; iegurnis fiksēts; veicot kājas ekstenziju kāja taisna.

## 7. Testa “Augšstilba mugurējās grupas muskuļu un sēžas muskuļu testēšana” tehnoloģija

Vingrojumu izpilda vispirms ar vienu kāju noteiktā daudzumā, pēc tam ar otru kāju.

Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas lejā, viena kāja saliekta celī, otra taisna;

1. atcelt iegurni ar taisnu kāju;
2. atgriezties sākuma stāvoklī.

Vingrojuma izpildes laikā jāsauglabā līdzsvars; kad iegurnis atcelts, ķermenis veido taisnu līniju; iegurnis fiksēts.

## 8. Tests jostas daļas sānu muskulatūras testēšanai tehnoloģija

Testa apraksts

Sākuma stāvoklis – balstā guļus uz apakšdelma (uz sāna), brīvā roka uz gurniem;

1. atcelt iegurni uz augšu, iztaisnojot ķermeni, frontālā plaknē;
2. atgriezties sākuma stāvoklī.

Vingrojumu izpilde uz vieniem pēc tam uz otriem sāniem;

Vingrojuma izpildes laikā jāsauglabā līdzsvars; kad iegurnis atcelts, ķermenis veido taisnu līniju.

- auguma garuma mērs
- svāri
- hronometrs
- mērlente
- džudo tipa paklājs
- vingrošanas paklājs
- 50 cm garš, 4 cm augsts un 3 cm plats metāla vai koka stienis, segts ar neslīdošu materiālu (maksimālais biezums 5 mm), kas stipri piestiprināts pie stienā. Stienim piestiprināti 2 balsti (15 cm gari un 2 cm plati), kas nodrošina stabilitāti.
- speciāli izgatavota kaste, kuras garums 35 cm, platums 45 cm, augstums 32 cm. Augšējās plates izmēri: garums 55 cm, platums 45 cm. Šī augšējā plate, pret kuru atspiežas kājas, stiepjas 15 cm pāri vertikālajai malai, ja tiek testēts bērns un 25 cm pāri vertikālajai malai, ja tiek testēts pieaugušais. Augšējās plates vidū ir iezīmēta skala no 0 līdz 50 cm



LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANĀS NEIETĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAIDĒJUMA. STINGRI AIZLIEGTA.

# Vispārējās fiziskās sagatavotības testu reģistrēšanas Tabulas

## REZULTĀTU REĢISTRĀCIJAS VEIDLAPA

Nr.	vārds, uzvārds	augums	svars	flamingo tests	lokanības tests	lēciena tests	vēdera+muguras musk. tests	hamstringu+sēžas musk. tests	jostas sānu musk. tests	apmeklēto nodarbību sk.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										

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



## Dalībnieku vispārējās fiziskās sagatavotības testu pārbaudes kartīšu forma

### FIZISKO TESTU PĀRBAUŽU KARTIŅA Projekts „Sporto visa klase”

Skola \_\_\_\_\_

Vārds, uzvārds \_\_\_\_\_

Vecums \_\_\_\_\_

TESTS	MĒRVIENĪBA	1. PĀRBAUDE	2. PĀRBAUDE
Datums			
Augums	cm		
Svars	kg		
Lokanības noteikšanai	cm		
Līdzsvara noteikšanai	reizes		
Eksplozīvā spēka noteikšanai	cm		
Vēdera un muguras dziļajiem muskuļiem	reizes		
Augšstilba mugurējās grupas muskuļiem un sēžas muskuļiem	reizes		
Jostas daļas sānu muskulatūrai	reizes		

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠĪM PĀRVALDĪBĒJAS PĀRVAIROŠANAS UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEMĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.





VENTSPILS



JELGAVA



VALMIERA



LIEPĀJA



DAUGAVPILS



RĪGA



---

2014