



PROJEKTA
"SPORTO VISA KLASE"
METODISKĀ
ROKASGRĀMATA



4. klase

Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbību vadīšanas nosacījumi	3
Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbību plāni	4
Futbola nodarbību tematiskais plāns	38
Futbola nodarbību plāni	41
Futbola nodarbību shematisko zīmējumu atšifrējums	75
Peldēšanas nodarbību plāni	76
Vingrinājumu sastādīšanas nosacījumi un pamatprasības	
4. klašu skolēnu peldēšanas nodarbībām	109

Nodarbību saturu veidoja:

Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības –
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas docente Inta IMMERE

Futbola nodarbības –
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas asistents Kristaps SLAIDINŠ

Peldēšanas nodarbības –
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas asoc. profesore Jeļena SOLOVJOVA

Projekta autori :
Latvijas olimpiskā komiteja
sadarbībā ar Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmiju

VISPĀRĒJĀS FIZISKĀS SAGATAVOTĪBAS NODARBĪBU VADĪŠANAS NOSACĪJUMI



Mērķis: sekmēt sadarbību starp skolēnu un skolotāju, veicināt izpratni par veselības un stājas uzlabošanas vērtību, kas nepieciešama turpmākajā dzīvē.

1. Skriešana ar uzdevumu, mainot virzienus, veidus; jāpievērš uzmanība skriešanas tehnikai (saskaņot roku, kāju darbību).
2. Jāseko bērnu stājai visas nodarbības laikā. Nobeiguma daļā jāveic stiepšanās un elpošanas vingrinājumui.
3. Jāļauj bērniem darboties brīvi, radoši, pašiem iesaistīties nodarbību saturā veidošanā.
4. Āra nodarbībās jāizmanto laukuma, stadiona specifika, ieteicamas aktivitātes mežā, parkā u.c.. Labvēlīgos apstākļos ziemā tiek piedāvāti nodarbību plāni dažādām ziemas sporta aktivitātēm.
5. Darbojoties ar basketbola bumbu, jāpievērš uzmanība metienu, piespēju, vadīšanas prasmēm.
6. Jāveic pārrunas par fizisko aktivitāšu lomu un nepieciešamību dzīvē.
7. Izpildot dažādus lēkšanas vingrinājumus, jāpievērš uzmanība zemskares izpildei.
8. Jāatceras, ka vingrinājumi jāveic uz abām pusēm – gan ar vienu roku, gan otru.
9. Darbojoties ar dažādiem priekšmetiem, jāizmanto priekšmeta specifika, jāmaina stājas veids.



apzīmējums nodarbībām āra apstākļos, stadionā, spēļu laukumos.



apzīmējums nodarbībām āra apstākļos ziemā, stadionā, spēļu laukumos.



izpildes laiks.



Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: tenisa bumbiņas.

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens.

VAV bez priekšmeta.

12 min.

Galvenā daļa

Rotaļa „Trešais lieks”.

20 min.

Atkārto mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņa).

Met ar labo un kreiso roku; noskaidro ērtāko mešanas roku; tenisa bumbiņu ļauj izmest pēc signāla.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Figūras”.

7 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Pa stacionu vai laukumu, pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus.

Ievērot secību un izpildes kvalitāti!

Nostājas pa divi, viens otram priekšā. Norīko vienu skolēnu par ķērāju, otru – bēdzēju. Bēdzējam jānostaļas jebkuras komandas priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!” Pēdējais no komandas bēg un mēģina nostāties citas komandas priekšā. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju. Noskaidro uzvarētāju.

Izveido divus apļus, skolēni sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusī, mainot tempu. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un veido figūru. Nosaka interesantāko figūru.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Pēc vasaras brīvlaika jāļauj skolēniem darboties brīvi un radoši. Jāveic pārrunas par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Jāveic aptauja par vasarā izmantotajām aktivitātēm, jāuzslavē skolēni.

Vieta: stadions, āra laukumi.

Nepieciešamie resursi / inventārs: tenisa bumbiņas.

- Uzdevumi:**
1. atkārtot tāllēkšanu no vietas;
 2. attīstīt kustību koordināciju;
 3. sekmēt izpratni par toleranci.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens.

VAV bez priekšmeta.

12 min.

Galvenā daļa

Skolēni nostājas pie tāllēkšanas bedres platumā. Atkārto roku darbību un kāju darbību, saskaņojot roku un kāju darbību, veic lēcienu uz priekšu. Atkārto bumbiņas mešanu no soļa stājas:

- roku darbību;
- kāju darbību.

20 min.

Rotaļa „Vāvere un caunas”.

Bērni sadalās pāros; pāri pastaigājas pa laukumu, saķērušies rokās, brīvās rokas sānos. Divi izraudzītie dalībnieki ir ķērājs („vāvere”) un bēdzējs („cauna”). Vāvere bēgot līkumo starp staigājošajiem pāriem. Kad tai draud noķeršana, tā veikli paņem kādu no staigātājiem zem rokas. Tagad šī staigātāja partneris ir lieks un tam jābēg.

Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti!

Sekot lēcienu izpildei un mācīt pareizu zemskari.

Paņemt bumbiņu drīkst tikai pēc signāla.

Nobeiguma daļa

Saruna par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā.

7 min.

Skolēni attēlo ar kustībām šos sporta veidus. Jāuzslavē dalībnieks, kurš visprecīzāk attēlojis sporta veidu. Var izspēlēt kā „Mēmo šovu”.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Skrējienā jāizmanto dažādi virzieni. Pie VAV labo klūdas un skaidro, kāpēc kustības jāizpilda pareizi (sekmē pareizas stājas veidošanos). Nedrīkst aizmirst bērnus uzslavēt. Jācenšas pievērst uzmanību katram bērnam.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: smilšu maisiņi, apli.

Uzdevumi: 1. veidot mešanas prasmes;

2. attīstīt koordināciju;

3. sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens. VAV bez priekšmeta.

10 min.

Galvenā daļa

Izveido 3 – 4 kolonas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš. Katrs dalībnieks mēģina trāpīt apli, ja tas neizdodas, dalībnieks skrien un noliek smilšu maisiņu apli, tad skrien atpakaļ un nostājās kolonas beigās. No pirmā apļa pārnes maisiņu otrā apli, skrien atpakaļ un nostājās kolonas beigās.

25 min.

Dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus (jāatceras par roku un kāju darbību mešanas laikā). *Rotaļa „Sietiņš”*:

4 min.

Spēles dalībnieki nostājās kolonnā, viens no tiem paliek ārpusē - tas ir sietiņš. Sietiņš pieiet pie rindas priekšā stāvošā un saka:

„Sijā, sijā, sietiņš!”

Priekšējais jautā: „Ko grib sietiņš?”

Sietiņš: „Smalko miltiņu!”

Priekšējais: „Lec pakal!”

Var izmantot ne tikai stadiona skrejceliņu, bet skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.). Pēc skrējiena jāveic elpošanas vingrinājumi.

Katrais kolonnas priekšā 4 – 5m attālumā noliekt aplus; uzvar komanda, kura apli ieme-tusi vairāk smilšu maisiņu.

Kolonnas priekšā noliekt divus aplus 5 – 6m attālumā. Pirmajā apli ieliek tik smilšu maisiņu, cik kolonā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrajā apli, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura ātrāk pārvietojusi maisiņus. Stafetes atkārto 2 – 3 reizes.

Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk.

Sietiņš skrien pie rindas pēdējā un mēģina to noķert. Pēdējais bēg un cenšas aizskriet līdz rindas priekšgalam, tad viņš būs glābts. Ja noķer, tad mainās lomām.

Nobeiguma daļa

Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.

Dalībniekiem izskaidro zīmējuma veidošanas noteikumus, gan skolotājs, gan dalībnieki aplaudē par paveikto.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jāpievērš uzmanība bērnu stājai. Metot smilšu maisiņu, jādarbojas gan ar labo, gan kreiso roku.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: smilšu maisiņi, 2 bumbas, 2 mugursomas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot mešanas prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)
<p>Ievada daļa Skrējiens. VAV ar smilšu maisiņiem.</p> <p>Galvenā daļa Pilnveido mešanas prasmes. Atkārto 1. un 2. nodarbības vingrinājumus. Stafete „Smilšu maisiņa mešana” Spēle „Bumba somā”. 2 komandas (atrodas katra savā laukumā), katrai komandai viena bumba, komandas pārstāvim mugurā atvērta mugursoma.</p> <p>Nobeiguma daļa Nostājas aplī, izpilda stiepjošos vingrinājumus.</p>	<p></p> <p>10 min.</p> <p>20 min.</p> <p>7 min.</p> <p>Maina skrējiena virzienu, skrien ap dažādiem šķēršļiem, veic elpošanas vingrinājumus.</p> <p>Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās. Katrs dalībnieks met maisiņu. Noskaidro, kura komanda aizmetusi tālāk. Atkārto 2 – 3 reizes.</p> <p>Komandās notiek saspēle, mēģina ielikt bumbu somā, tā iegūst vienu punktu, somas nesējs mēģina izvairīties. Saspēļu skaitu un ilgumu nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus.</p> <p>Vingrinājumi tiek izpildīti lēni un plūstoši, kopā ar elpošanu.</p>

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jācenšas labot kļūdas dažādu vingrinājumu izpildē, jāsekmē pareizas stājas veidošanās. Jāpateicas un jāuzslavē bērni.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: tenisa bumbiņas.

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar gumijas bumbām.

11 min.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšana ap šķērslī.

2. Piespēles pret sienu.

3. Bumbas atsišana pret zemi soļojot (pa labi, pa kreisi)

4. Metieni pret sienu noteiktā mērķī.

5. Metieni un pietupieni (mest bumbu uz augšu, pietupties, satvert bumbu).

6. Soļošana pa vingrošanas solu, atsitieni (atsist bumbu pret grīdu pa labi, pa kreisi).

7. Bumbas vadīšana ap šķēršļiem pa visu zāli.

24 min.

Nobeiguma daļa

Izveido 2 apļus. Bumbas padlošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).

5 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Skolēni veic skrējienu pa visu zāli dažādos virzienos, skolotājs izmanto 2 – 3 dažādus signālus.

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

Izliek dažādus šķēršļus: solus, pildbumbas, pilonus, barjeras, paklājus utt. Visi darbojas vienlaicīgi, izmanto dažādas bumbas, pēc signāla ņem citu bumbu.

Jānorīko vadošos, kuri teiks, kad bumbas jādod pa labi vai pa kreisi. Notverot otru bumbu, dalībnieki cel rokas augšā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jāpievērš uzmanība stājai, vingrinājumus ar bumbām jācenšas izpildīt gan ar labo, gan kreiso roku.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: auklas, lecamauklas.

Uzdevumi:

1. attīstīt koordināciju;
2. sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar aukliņu.

Galvenā daļa

1. Māca vingrojumu ar aukliņu (skat. nodarbību 32).

2. Stafete

Skrējiens un dubultā saliktas aukliņas apļošana zem kājām.

3. Kolonnās nostājas pa pāriem.

Pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, nostājās beigās un nodod aukliņu pirmajiem.

4. Divi dalībnieki nostājas kolonna priekšā ar garo auklu un griež to, dalībnieki skrien zem auklas un nostājās kolonas beigās.

Nobeiguma daļa.

Veic elpošanas vingrinājumus.

No aukliņām dalībnieki izveido

Latvijas karti un izdomā devīzi.

12 min.

22 min.

6 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Skolēni skrien pa zāli dažādos virzienos, tiek izmantoti dažādi redzes un dzirdes signāli. Jāizmanto aukliņas specifika.

Izmanto lēcienus, palēcienus, vēzienus ar aukliņu utt.

Izveido 3 – 4 kolonas.

Skrien līdz statīvam, atpakaļ parastā skrējenā, nostājās kolonas beigās

Nosaka uzvarētāju.

Skaita, cik dalībnieki ir kļūdījušies. Uzvar komanda, kurai ir mazāk kļūdu.

Jāseko ieelpas un izelpas izpildei.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jālabo kļūdas, jāpievērš uzmanība stājai.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot basketbola bumbas vadīšanas prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt izpratnes un sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts chronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar basketbola bumbu.

12 min.

Galvenā daļa

1. Piespēle partnerim no krūtīm.
2. Piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu.
3. Brīva bumbas vadīšana pa visu zāli (katrs dalībnieks).
4. Bumbas vadīšana uz vietas.

22 min.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Bumbas padosana rindās”

6 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Skrien dažādos virzienos pa visu zāli, tiek izmantoti dažādi redzes un dzirdes signāli.

Izmanto bumbas specifiku.

Izveido 2 rindas.

Attālumu nosaka skolotājs.

Pēc signāla vada bumbu ar otru roku.

Brīvi vada bumbu pa visu zāli.

Pēc signāla apstājas un vada bumbu uz vietas, tad atkal turpina vadīt bumbu pa visu zāli.

Signāla biežumu regulē skolotājs.

Izveido 4 komandas. Katra komanda nostājas rindā. Pirmajam rokā bumba. Pēc signāla pirmais padod bumbu rokās nākošajam dalībniekam. Kad bumba nonāk pie pēdējā, tas atsit bumbu pret grīdu un padod atpakaļ. Pirmais skolēns, saņēmis bumbu, paceļ to augšā. Uzvar komanda, kura ātrāk veic uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jālabo kļūdas. Uzdevumus ar b/b veikt gan ar labo, gan kreiso roku.
Jāizmanto radoša pieeja.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: barjeras (dažāda lieluma), vingrošanas soli, vingrošanas paklāji, vingrošanas buks vai vingrošanas kaste.

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV pa pāriem.

12 min.

Galvenā daļa

Skolēni lien zem barjeras, veļas līdz nākošajai barjerai,lien zem barjeras utt. (4 – 5 barjeras ir izvietotas uz paklāja);

20 min.

Rāpjas pa vingrošanas solu (piekabināts pie vingrošanas sienas), nokāpj lejā pa vingrošanas sienu.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Uzrāpo un noveļas lejā pa uzkalniņu (to izveido no paklājiem; var pārlikt paklāju pāri vingrošanas solam).

7 min.

Velkas pa vingrošanas solu.

Uzkāpj pa vingrošanas sienu (līdz 8 – 10 spraislim); virzās pa labi vai pa kreisi pa vingrošanas sienu, nokāpj.

Skolēni pēc signāla izpilda kustības, kuru nebija iepriekšējās nodarbībās. Pāros jābūt vienāda auguma skolēniem.

Pārrājas pāri vingrošanas bukam vai vingrošanas kastei.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie stacijām vienādu skaitu dalībnieku.

Stafete: 3 – 4 komandas. Skolēni nostājas rindās žākļstājā. Pirmais dalībnieks izliet starp dalībnieku kājām un nostājās beigās. Apsēžas žākļsēdē. Pirmais dalībnieks lec uz abām kājām pāri dalībnieku kājām un nosēžas žākļsēdē.

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

Nobeiguma daļa

Pārrunāt par nedēļas notikumiem sportā.

Uzslavēt par nodarbību un zināšanām par sportu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jālabo kļūdas. Uzdevumus ar b/b veikt gan ar labo, gan kreiso roku. Jāizmanto radoša pieeja.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas.

Uzdevumi: 1. pilnveidot piespēles prasmes;

2. attīstīt koordināciju;

3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

11 min.

VAV ar basketbola bumbām

Galvenā daļa

Atkārto basketbola piespēles no krūtīm.

26 min.

Rotaļa „Karali”. Izveido 2 komandas, katrā komandā izvēl savu „karali”.

Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles, bet sesto piespēlē karalim, iegūstot vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un veikt savas 5 piespēles, sesto piespējot savam karalim.

Nobeiguma daļa

Nostājas aplī, veic stiepjošos vingrinājumus.

3 min.

Skrējenā izmanto visu zāli, dažādo redzes un dzirdes signālus. Izmanto b/b specifiku.

Uzvar komanda, kura iegūst vairāk punktu.

Veic lēni, plūstoši, savieno ar elpošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jāseko dalībnieku stājai.. Jāuzmana, lai, veicot piespēles, pēc skolotāja norādījumiem tiktu lietota gan labā, gan kreisā roka.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot piespēles prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV aplī.

12 min.

Skrējiens izmanto visu zāli, skrien ap dažādiem šķēršļiem.

Jāzmanto apla specifika.

Galvenā daļa

Rotaļa „Zaķi sakņu dārzā”.

Uzzīmē 2 apļus 3m attālumā vienu no otra. Iekšējais aplis ir „sakņu dārzs”, kur novietojas „sargs”. Pārējie dalībnieki – „zaķi” novietojas aiz ārējā apla. Zaķi pa pāriem, sadevušies elkonos, lec uz abām kājām gan dārzā iekšā, gan ārā. Sargs apla robežās cenšas zaķus noķert. Kuram zaķim pieskaras, tas mainās vietām ar sargu. Sargs drīkst ķert zaķus kā dārzā, tā arī lielajā aplī (var mainīt nosacījumus, piemēram, likt 2 – 3 sargus).

22 min.

Rotaļa „Numuru izsaukšana”.

Dalībniekiem ir mazā bumbiņa ar numuru.

6 min.

Skolēni nostājas 3 – 4 kolonnās. Tieksaukts numurs, dalībnieks skrien un ieliek bumbiņu spainītī. Skrien no dažādiem sākuma stāvokļiem.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Alfabēts”.

Elpošanas vingrinājumi.

Skolotājs nosauc burtu, dalībniekiem jāmēģina attēlot burtu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas : jāatceras apja izveidošanas nosacījumi.



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: vingrošanas soli, vingrošanas apli, paklāji, vingrošanas bumbas

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot velšanās, līšanas prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV uz / pie vingrošanas sola.

14 min.

Skrien pa visu zāli dažādos virzienos.

Galvenā daļa

1. Līšana zem vingrošanas apliem.

22 min.

Stacijas izvietotas haotiski pa visu zāli, jānorīko pie katras stacijas vienāds skaits bērnu.

Divi soli 60 – 70 cm attālumā, pāri pārlikti apli (3 – 4 apli).

Veļoties pa vingrošanas paklājiem, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem – „mīnām”.

Jāseko līdzi „mīkstai” zemskarei.

2. Velšanās pa „mīnu lauku”.

3. Uzkāpšana pa vingrošanas sienu (ne augstāk par trešo spraisli) un nolēkšana no tās.

4. Uzlīšana un nolīšana no „kalna”.

Izveidot no paklājiem vai pārklāt vingrošanas solu.

5. Vilkšanās pa vingrošanas solu.

Stafete: 3 – 4 komandas, viena vingrošanas bumba. Viens dalībnieks guļ uz bumbas. Pārējiem dalībniekiem tā jāaizripina līdz centram.

Jācenšas, lai dalībnieks no bumbas nenokristu. Komandas darbs.

Nobeiguma daļa

Nostāties aplī, izpildīt elpošanas vingrinājumus.

4 min.

Lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Nedrīkst aizmirst labot kļūdas. Jāpateicas par veikto darbu.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: tenisa raketes un tenisa bumbiņas, vingrošanas apļi.

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. sekmēt sadarbību un izpalīdzību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts chronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.

VAV ar galda tenisa bumbiņu.

12 min.

Galvenā daļa

Vingrojumi, izmantojot galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu (var būt dēlītis vai grāmata).

1. Rakete labajā rokā, skolēns atsit bumbiņu pret zemi.
2. To pašu veic ar kreiso roku.
3. Rakete labajā rokā, pasit bumbiņu gaisā (nelielā augstumā) sev priekšā.
4. To pašu ar otru roku.
5. Pasit bumbiņu sev priekšā, katru reizi pārliekot raketi otrā rokā.
6. Pasit bumbiņu gaisā sev priekšā, katru reizi apgriežot raketi otrādi.
7. Visi dalībnieki nepārtraukti pasit bumbiņu gaisā un skaita. Izpilda ar vienu, tad otru roku.

22 min.

Nobeiguma daļa

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

6 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Skolotāja radoša pieeja, dažādojot uzdevumus.

Jāizmanto mazas bumbiņas specifika.

Brīvi izvietoties pa zāli.

Uzdevumu veic pēc signāla.
Uzvar, kurš veicis vairāk sitienu.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Labot kļūdas VAV, sekot stājai.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: florbola nūjas un bumbiņas, konusi, grozīņi.

- Uzdevumi:**
1. atkārtot florbola bumbiņas vadīšanu;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV ar florbola nūju.

12 min.

Jāmaina skrējiena temps.
Jāizmanto nūjas specifika.

Galvenā daļa

1. Ar florbola nūju vada bumbiņu apkārt konusiem no labās puses, cenšoties izmantot pēc iespējas vairāk dažādu konusu brīvi izvēlētā secībā.
2. To pašu izpilda, vadot bumbiņu no kreisās puses.
3. Stafete.

22 min.

Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas. Jāatgādina skolēniem nūjas satveršanas un pielietošanas noteikumi.

Izveido 3 – 4 komandas.

1. Ripina ar roku bumbiņu līdz grozam un ieliek grozā, skrien atpakaļ un nostājas beigās. Otrs dalībnieks skrien un paņem bumbu, skrien atpakaļ, nodod nākošajam utt.
2. Ar florbola nūju bumbu aizvada līdz konusam, vada apkārt, dodas atpakaļ un nodod nākošajam dalībniekam.

Uzvar komanda, kura precīzāk izpildījusi uzdevumus.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Kurš tas bija?”.
Dalībnieki veido pusapli. Vadošais nostājas priekšā ar muguru pret pārējiem un aizver acis.

6 min.

Pēc skolotāja norādījuma viens no dalībniekiem pieiet pie vadošā, pieskaras pie pleca, ātri nostājas savā vietā. Vadošais skaita: „Viens, divi, trīs”, griežas apkārt un cenšas uzminēt, kurš tas bija. Ja uzmin, mainās lomām. Var mainīt nosacījumus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Sešot VAV izpildei ar nūju un stājai.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot basketbola piespēles prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV bez priekšmeta.

12 min.

Skrējiens pa zāles diagonālēm.
Jāseko izpildes kvalitātei.

Galvenā daļa

Basketbola piespēles no krūtīm.

22 min.

Rotaļa „Karali”.

Izveido 2 komandas, izvēl katrā komandā savu „karali”. Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles, sesto piespēlē karalim, gūstot vienu punktu, pretinieki cenšas pārtvert bumbu un veikt savas 5 savstarpējās piespēles un sesto – savam karalim.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Alfabēts”.
Izveido 2 komandas. Katram dalībniekam iedod kartīti ar burtu.

6 min.

Pēc signāla komandas mēģina izveidot alfabētu. Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veic uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Klūdu labošana. Sekot stājai!

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: vingrošanas soli, pildbumbas, apli, gumijas bumbas, nūjas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot dažādu sološanas veidu prasmes pa vingrošanas solu;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.

VAV mūzikas pavadijumā.

Galvenā daļa

1. Sološana pa sola šauro virsmu, vidū pagrieziens par 180 grādiem, turpina virzīties ar pielikšanas soļiem sānis, rokas uz gurniem, nolec uz paklāja.
2. Sološana uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolēciens.
3. Sološana uz pirkstgaliem, vidū apstājas, ceļ kāju atpakaļ, tad sānis, turpina soļot; nolēciens.
4. Solo, turot bumbu vienā rokā, vidū pārliek otrā rokā; nolēciens.
5. Solo ar nūju, aizliktu aiz muguras uz lāpstīņām, sola galā atlaiž nūju; nolēciens.
6. Solo līdz vidum, kur novietots aplis, paceļ to un pārvelk sev pāri, noliekt apli, turpina soļot; nolēciens.
7. Solo pāri rindā izvietotām pildbumbām; nolēciens.
8. Stafete. Izvieto 4 solus ar plato virsmu uz augšu: vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labajiem sāniem kustības virzienā.

Nobeiguma daļa

Katrai komandai iedod vairākos mezglios sasietu auklu, kurai vienā no mezgliem ir ievietota zīmīte ar sporta veida nosaukumu.

12 min.

22 min.

6 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Jāizmanto dažādi skrējiena veidi.
Jāizmanto bērniem saprotama mūzika.

Soli ar šauro virsmu uz augšu izvietoti haotiski pa visu zāli. Jānorīko pie katras stacijas vienāds skaits bērnu. Izpildījuši uzdevumus, dalībnieki pārvietojas pie nākošā sola. Šo pašu uzdevumu veic uz otru pusī. levērot drošību, pie vingrošanas soliem jāizvieto paklāji.

Pēc signāla pirmais dalībnieks virzās pa solu, mēģinot apiet dalībniekus, līdz apieti visi dalībnieki. Uzvar komanda, kura ne reizi nav kļūdījusies.

Uzvar komanda, kura pirmā atradusi zīmīti un attēlo sporta veidu, pārējiem jāatmin.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot bumbas vadīšanas un mešanas prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV ar basketbola bumbu.

12 min.

Izmantot zāles diagonāles.
Izmantot b/b specifiku.

Galvenā daļa

Piespēļu atkārtošana.
Rotaļa „Vienlaicīgās piespēles”
Dalībnieki nostājas aplī divu soļu attālumā viens no otra. Katram sava bumba. Pēc signāla (ik pēc 1 – 2 sekundēm) dalībnieki vienlaicīgi piespēlē bumbu kaimiņam pa kreisi (pa labi). Ja bumba nokrīt, to pacelt nedrīkst, spēli turpina bez šīs bumbas. Dalībnieki nedrīkst mainīt vietu, sašaurināt apli. Uzvar dalībnieks, kurš nav zaudējis bumbu.
Rotaļa „Trāpi grozā, virzoties pa apli”
Katrām dalībniekiem bumba. Vada bumbu, virzoties pa apli vienā virzienā, tad izpilda metienu grozā. Vienā grozā var mest tikai vienu reizi.

22 min.

Var spēlēt 2 apļos, uzvar komanda, kurai palicis vairāk bumbu.

Nobeiguma daļa

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

6 min.

Dalībniekus sadala vienādā skaitā pie groziem. Pēc signāla virzās pa labi vai pa kreisi. Uzvar tas, kurš vairāk sametis grozā.

Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks, kad pa labi, kad pa kreisi. Notvēruši otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas augšā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Darbojoties ar bumbu, jāvada un jāmet gan ar labo, gan kreiso roku.

Vieta: stadions, āra laukums ziemas apstākļos.

Nepieciešamie resursi / inventārs: slēpes, ragaviņas.

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts chronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens pa sniegū.
VAV ar slēpošanas nūjām.

12 min.

Galvenā daļa

1. Sadala skolēnus 3 – 4 grupās, no nūjām izveido vārtus.
Slēpo cauri vārtiem, apkārt grupai, nostājas kolonnas beigās.
Slēpo apkārt vārtiem, grupai un nostājas kolonnas beigās.
2. Slēpo brīvi pa mežu, parku, stadionu vai laukumu pilnā aprīkojumā.

22 min.

Dažādos virzienos, elpošanas vingrinājumi.
Ievērot vingrojumu/vingrinājumu secību!

Slēpojot bez nūjām, jāizmanto dažādi roku stāvokļi.

Ja nav slēpju, izmanto ragaviņas.

Nobeiguma daļa

Pārrunāt, ko dod slēpošana veselībai un stājai.

6 min.

Uzdot sameklēt materiālus par slēpošanas attīstību pilsētā, novadā, Latvijā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas :

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot piespēles prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.

VAV aplī.

12 min.

Galvenā daļa

Rotaļa „Sunīši ar bumbu”.

Spēlētāji brīvi izvietojas laukumā, bumbu ir par dažām mazāk, nekā spēlētāju. Dalībniekiem, kuriem ir bumba, tā jāvada vai jāpiespēlē citiem. „Sunītis” (bez bumbas) drīkst kert tikai tos, kuriem nav bumbas. Dalībnieki cenšas piespēlēt bumbu tam dalībniekam, kuru „sunītis” ļer. Ja „sunītim” izdodas kādu noķert, mainās lomām.

Rotaļa „Mežs, purvs, jūra”.

Laukuma vidū uzzīmēti 3 aplī, 3m diametrā. Katram aplim sava nosaukums. Dalībnieki sadalās 2 komandās, kuras novietojas katrā sava laukuma malā, aiz līnijas. Abas komandas dalībnieki skaitās pēc kārtas. Skolotājs izsauc kādu numuru un dzīvnieka vai zivs nosaukumu, kas dzīvo attiecīgā vidē. Izsauktie skrien uz apli, kur „dzīvo” dzīvnieks vai zivs.

22 min.

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.

6 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Dažādot redzes signālus, mainīt virzienus, lai neatkārtotu iepriekšējās nodarbības.

Izmantot apja specifiku.

Var būt citi varianti, piemēram, „sunītis” drīkst pārtvert bumbu utt.

Kurš ātrāk ieskrien aplī, iegūst komandai punktu.

Lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Sekot, lai dalībnieki veiktu vingrinājumus gan ar vienu, gan otru roku. Sekot pareizai vingrinājumu izpildei.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: aukļīnas, dažāda lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot prasmes vingrojumos ar aukliņu;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV ar aukliņu.

12 min.

Galvenā daļa

Atkārtot palēcienus ar aukliņu.
Atkārtot vingrojumus ar aukliņu.
1. Vingrojums ar aukliņu (nod. 32).
2. Stafete.
Skrējiens un dubultā saliktas aukļīnas aplošana zem kājām.

3. Kolonnās nostājas pa pāriem.
Pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, nostājās beigās un nodod aukliņu pirmajiem.
4. Divi dalībnieki nostājas kolonnas priekšā ar garo auklu un griež auklu, dalībnieki skrien zem auklās un nostājās kolonnas beigās.
Spēle „Tautas bumba”.

22 min.

Skriet apkārt zālei un pa diagonālēm.
Izmantot aukļīnas specifiku.

Jāmaina vingrojuma izpildes plaknes.
Jāizmanto dažāda lieluma bumbas, var mainīt (pēc skolotāja ieskatiem) spēles nosacījumus.

Pievērst uzmanību izpildes kvalitātei!

Nobeiguma daļa

Veikt elpošanas un stāju veidojošos vingrinājumus.

6 min.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Pievērst uzmanību bērnu stājai VAV izpildes laikā, kā arī kustību prasmju pilnveidē; radīt darbošanās prieku.



Vieta: stadions, āra laukums ziemas apstākļos.

Nepieciešamie resursi / inventārs: visa veida ziemas inventārs,

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs;

3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Ierindas mācība uz slēpēm (pagrieziens par 180 un 360 grādiem).

VAV pa pāriem ar nūjām.

12 min.

Labot klūdas!

Pievērst uzmanību stājai!

Galvenā daļa

Slēpot apkārt stadionam sev vēlamajā stilā.

22 min.

Ja ir slidotava, var nodarboties ar slidošanu.

Stafete.

Dalībnieki sadalīti 3 – 4 grupās.

Nūjas aizliktas aiz muguras, aizslēpo līdz norādītajai vietai (krūms, koks u.tml.), atgriežas kolonas beigās. Izretojas, nostājas rindā, pagriežas par 180 grādiem, tad par 360 grādiem.

Nobeiguma daļa

Nūjas abās rokās priekšā, veic elpošanas un pastiepšanās vingrinājumus.

6 min.

Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Bērni var darboties ar jebkuru ziemas inventāru, stiprināt veselību un norūdīties.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: aplī, nūjas.

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu. VAV aplī.

12 min.

Galvenā daļa

1. Stafete. Izveido 3 – 4 kolonas. Nostājas žākļstājā, attālums starp dalībniekiem 40 – 50cm, pirmais dalībnieks izrāpo starp kājām otram dalībniekam, rāpo apkārt otram dalībniekam utt., nostājās kolonas beigās.

Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas.

2. Rotaļa „Svarcēlāji”.

Kolonas priekšā nostājās viens dalībnieks, rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina apli uz nūjas, skrien atpakaļ, nostājas kolonas beigās.

Dalībnieki nostājas vienā rindā (40 – 50cm attālumā). Pēc signāla visi reizē ripina apli.

Nobeiguma daļa

3 – 4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai viens aplis. Izver apli cauri rindai, pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Veic stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.

22 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Mainīt skriešanas virzienus un ātrumu!

Izmantot apja specifiku!

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk.

Rotaļu atkārtojot, jāmaina „svarcēlāji”, beigās nosaka uzvarētāju.

Uzvar tas, kurš aizripinājis apli vistālāk.

Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Radīt darbošanās prieku, nodarbību vadīt radoši.



Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos.

Nepieciešamie resursi / inventārs: visa veida ziemas inventārs.

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs;

3. sekmēt veiksmīgu sadarbību un sapratni.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts chronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.

VAV pa pāriem ar nūjām.

12 min.

Skrējiens pa dziļu sniegu, pakalniem, trepītēm utt.

Sekot izpildes kvalitātei!

Galvenā daļa

1. Rotaļa "Ziemas kauja".

Dalībnieki sadalās 2 komandās un nostājas vienā rindā. Priekšā izveido valni, uz kura salikti mazie konus, pēc signāla met ar sniega pikām un mēģina trāpīt konusiem.

Uz valņa saliek sniega bumbas (vienādu skaitu), pēc signāla mēģina nogāzt bumbas.

2. Brīvs slēpojums pa apvidu.

22 min.

Uzvar komanda, kura nogāzusi vairāk konusu.

Uzvar komanda, kura pirmā nogāzusi sniega bumbas.

Var izmantot bērniem pieejamu inventāru.

Nobeiguma daļa

Elpošanas un stājas vingrinājumi.

6 min.

Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jāpievērš uzmanība vingrinājumu izpildes kvalitātei, jānodarbina dažādas muskuļu grupas.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: tenisa bumbiņas, plastmasas ķegļi.

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV ar tenisa bumbiņu.

12 min.

Izmantot dažādus skrējiena veidus!
Izmantot bumbas specifiku!

Galvenā daļa

1. Bumbiņas mešana pret sienu (uzzīmētajos mērķos). Katram ir divas bumbiņas.
2. Bumbas ripināšana pa plastmasas ķegļiem. Izveido 2 rindas, katras rindas priekšā vienāds skaits ķegļu.
3. Bumbas mešana kustīgā mērķī, kurš pakārts pie groza, pie vārtiem, pie statīva u.tml.
4. Rotaļa „Pūcīte”.

22 min.

Mērķi ir dažādā lielumā un augstumā, var mainīt attālumu (tuvāk, tālāk), pārvietojas (pa labi ,pa kreisi), mēģina trāpīt mērķos, skaita trāpītos mērķus. Pēc signāla ripina bumbu, cenšas apgāzt ķegļus. Uzvar komanda, kura izsitusi vairāk ķegļu.

Izmantoti materiāli

Izvēl „pūcīti”. Atskanot signālam „nakts”, pūcīte lido medībās. Drīkst kustēties aiz „pūcītes” muguras, kad „pūcīte” pagriežas, visi sastingst, kurš kustas, to viņa nēm sev līdzi. Pēc signāla „diena” pūcītei jālido uz savu ligzdu.

Uzvar tas, kuru „pūcīte” nav paņēmusi sev līdzi.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Atrodi priekšmetu”.

6 min.

Tam, kurš ieraudzījis meklējamo priekšmetu, nav atļauts tam pieskarties, pie tā jāapstājas vai citādi jāparāda, kur to ieraudzījis, nedrīkst runāt, tad jāapsežas norādītajā vietā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Metieni jāveic gan ar labo, gan kreiso roku, jālabo klūdas.



Vieta: stadions, āra laukums ziemas apstākļos.

Nepieciešamie resursi / inventārs: aplī, nūjas.

Uzdevumi:

1. attīstīt koordināciju;
2. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Ierindas mācība (dažāda veida pagriezieni, pārcilājot slēpes). VAV uz slēpēm.

12 min.

Galvenā daļa

Stafetes.
Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās. Pirmie velk ragaviņas apkārt konusam (uz ragaviņām var uzlikt kādu palielu priekšmetu), nostājās kolonas beigās. Otrie, turoties aiz nūjām, kopā slēpo ap konusu, nostājās beigās. Brīvs slēpojums, slidošana vai braukšana ar kamaniņām.

22 min.

Vērot secību, labot kļūdas gan individuāli, gan grupās!

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Uz slēpēm attēlot dažāda veida ciparus.

6 min.

Dalībnieki var pamainīties ar inventāru.

Uzslavēt dalībnieku, kurš visprecīzāk pratis attēlot ciparu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Piezīmes, norādes, rekomendācijas : pievērst uzmanību simetriskai vingrinājumu izpildei, apgērbam ziemas aktivitātēm. Rast iespēju nodarbībā lietot ar dažādu inventāru.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda lieluma bumbas, vingrošanas soli, paklāji, inventārs, kurš atrodas zālē.

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV ar gumijas bumbu.

12 min.

Mainīt virzienus un tempu!
Izmantot bumbas specifiku!

Galvenā daļa

1. Pietupienā atsit bumbu pret zemi (4 – 5 reizes), pēdējo atsit stiprāk, palecas uz augšu.
2. Lēnām ceļoties augšā no pietupiena, atsit bumbu pret zemi un beidz ar palēcienu.
3. Soļojot sit bumbu pret zemi gan pa labi, gan pa kreisi.
4. Bumba aiz muguras. Met pāri galvai un satver to.
5. Pamet bumbu augšā, satver, ripina cauri žākļstājai ("zīmē astotnieku").
6. Sēdus uz vingrošanas sola viens otram pretī, ripina bumbu, met bumbu (attālums tiek mainīts).
7. Vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.

22 min.

Stacijas izvieto pa visu zāli. Norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Figūras”. Izveido 2 aplūs, sadodas rokās, pēc norādījuma aplis virzās pa labi vai pa kreisi. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un izveido figūru.
Nosaka skaistāko figūru (var atveidot sporta veidus).

6 min.

Šķēršļi: soli, krēslī, pildbumbas, barjeras, paklāji u.tml. Visi darbojas reizē. Izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ķem citu bumbu).

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Sekot, lai darbības ar bumbu izpildītu gan ar labo, gan kreiso roku. Sekot bērnu stājai.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas, vingrošanas soli.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot vadīšanas prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV ar basketbola bumbu.

12 min.

Mainīt virzienus un tempu!
Izmantot bumbas specifiku!

Galvenā daļa

1. Nostājas pa pāriem viens otram pretī, katram ir b/b. Abi ripina bumbu pa labo pusī viens otram pretī (to pašu veic no otras puses).
2. Piespēlē bumbu partnerim ar atsitienu pret zemi (viena bumba).
3. Vada bumbu pretī partnerim, nodod to viņam, tas vada bumbu; atkārto.
4. Sojō pa vingrošanas solu, atsit bumbu pret grīdu gan pa labi, gan pa kreisi.
5. *Rotaļa „Karali”*.

22 min.

Attālumi tiek mainīti.

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.

6 min.

Rotaļas nosacījumi nodarbības Nr. 9 plānā.

Izpilda lēni, plūstoši

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Radīt darbošanās prieku, darboties kopā ar skolēniem.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: floruba nūjas un bumbiņas, vingrošanas soli.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot bumbiņas vadīšanas prasmes florbolā;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts chronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV ar nūjām.

12 min.

Mainīt virzienus, tempu!
Izmantot nūjas specifiku!

Galvenā daļa

1. Vada bumbu apkārt zālei (abos virzienos).
2. Vada bumbu ap šķēršļiem, kuri izkārtoti pa visu zāli.
3. Vada bumbu un apiet šķēršļus.
4. Stafetes. (4 komandas)

22 min.

Dalībniekiem floruba nūjas.
Visi darbojas reizē.

Skolēni turp sojo, pāri vingrošanas solam augsti ceļot kājas, saliektais celī, rokas sānis, nolec no sola.

Atpakaļ skrien pa labo pusī, nostājas kolonnas beigās.

Sojo pa vingrošanas solu sānis, nolec no sola, skrien pa labo pusī un nostājas kolonnas beigās.

Sojo pa vingrošanas solu līdz vidum, krustojot kāju priekšā, pagriežas par 360 grādiem, turpina sojot, nolec no sola, skrien pa labo pusī un nostājas beigās.

Izkārto komandas priekšā vingrošanas solus.

Nobeiguma daļa

Stiepjošie un elpošanas vingrinājumi.

6 min.

Nosaka uzvarētājus.

Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Stafetēs izmantot dažādus komandas izkārtojuma veidus, pievērst uzmanību bērnu stājai, radīt darbošanās prieku.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: basketbola bumbas.

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.
VAV aplī.

12 min.

Mainīt virzienus, tempu!
Izmantot apļa specifiku!

Galvenā daļa

Katram dalībniekam basketbola bumba, atkārto bumbas vadīšanu dažādos virzienos pa visu zāli.

22 min.

Rotaļas noteikumi nodarbības Nr. 9 plānā.

Nobeiguma daļa

Pārrunas par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā, valstī.

6 min.

Ar kustībām attēlo sporta veidus. Jāuzslavē dalībnieks, kurš visprecīzāk attēlojis sporta veidu. Var izspēlēt kā „Mēmo šovu”.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Skrējenā ar uzdevumu izmantot redzes, dzirdes signālus un izpildīt dažādas kustības (ne tikai pietupties, palēkties). Izpildot VAV, dot dalībniekiem radošus vingrinājumus, izmantot dažādus priekšmetus, kuri palīdz nostiprināt bērnu stāju.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: bumbas, avīzes.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot piespēles, tveršanas prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt radošuma izpausmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.

12 min.

Skriet dažādos virzienos, mainīt tempu.

VAV (bērni paņem katrs sev vēlamo priekšmetu).

Skolotājs nosaka vingrinājumu secību, bērni paši izpilda vingrinājumu.

Galvenā daļa

Rotaļa „Sunīši ar bumbu”.

22 min.

Rotaļu nosacījumi nodarbības Nr. 17 plānā.

Rotaļa „Mežs, purvs, jūra”.

Nobeiguma daļa

Izveido 3 – 4 komandas, iedod katrai komandai vienu avīzi. Plēšot avīzi, jāizveido celš (ceļu nedrīkst “pārplēst”).

6 min.

Uzvar komanda, kura izveidojusi garāko ceļu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Strādāt radoši, jaut bērniem izrādīt radošu iniciatīvu, radīt darbošanās prieku.



Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: tenisa bumbiņas.

- Uzdevumi:**
1. attīstīt koordināciju;
 2. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens apkārt stadionam; vai laukumam.
VAV bez priekšmeta.

12 min.

Galvenā daļa

Rotaļa „Trešais lieks”.

22 min.

Atkārto mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņa).

Met ar labo un kreiso roku, noskaidro ērtāko mešanas roku. Bumbiņu ņauj izmest pēc signāla.

Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.

Nostājas kolonnā pa divi, norīko vienu skolēnu par ķērāju, otru - bēdzēju. Bēdzējam jānostaļas jebkuras komandas priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!”. Pēdējais bēg un mēģina nostāties citas kolonas priekšā. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju.

Noskaidro uzvarētāju.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Figūras”.

6 min.

Izveido divus apļus, skolēni sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusī, mainot tempu. Pēc signāla aplis apstājas, daļībnieki atlaiž rokas un veido figūru. Nosaka interesantāko figūru.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Pēc aktivitātēm sporta zālē jālauj darboties brīvi un radoši. Jāpievērš uzmanība pareizai kustību izpildei, stājai, jālabo kļūdas.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: tenisa bumbiņas.

- Uzdevumi:**
1. atkārtot tālēkšanu no vietas;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt izpratni par toleranci.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens apkārt stadionam vai pa laukumu. VAV pa pāriem.

12 min.

Galvenā daļa

Nostājas pie tālēkšanas bedres platumā;

Atkārto roku darbību un kāju darbību;

Saskaņojot roku un kāju darbību, veic lēcienu uz priekšu.

22 min.

Atkārto roku un kāju darbību bumbiņas mešanai no soļa stājas.

Rotaļa „Vāvere un cauna”.

Bērni sadalās pāros, pāri pastaigājas pa laukumu, saķērušies rokās, brīvās rokas sānos. Divi izraudzītie dalībnieki ir ķērājs - „cauna” un bēdzējs - „vāvere”. Vāvere bēgot līkumo starp staigājošajiem pāriem. Kad tai draud noķeršana, tā veikli paņem kādu no staigātājiem zem rokas. Tagad šī staigātāja partneris ir lieks un tam jābēg.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Alfabēts”.

6 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus!

Ievērot pāra veidošanas nosacījumus!

Vērot lēcienus un mācīt pareizu zemskari!

Paņemt bumbiņu drīkst tikai pēc signāla.

Dalībnieki izveido 5 – 6 grupas. Skolotājs nosauc kādu burtu, kuru grupai jācēnšas atveidot. Uzvar grupa, kura uzdevumu izpilda visprecīzāk.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jāpastāsta bērniem, kāpēc nepieciešams nodarboties ar dažādām sportiskajām aktivitātēm.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: smilšu maisiņi, apli.

- Uzdevumi:**
1. atkārtot mešanas prasmes;
 2. attīstīt koordināciju;
 3. sekmēt veiksmīgu sadarbību un saprašanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts chronoloģiskā secībā



Ievada daļa

Skrējiens.

VAV ar smilšu maisiņiem.

12 min.

Galvenā daļa

Izveido 3 - 4 komandas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš. Katrs dalībnieks mēģina trāpīt apli, ja neizdodas, skrien, noliekt smilšu maisiņu apli, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās. Dalībnieks no pirmā apļa pārnes maisiņu otrā apli, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās. Dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus (roku un kāju darbība).

Rotaļa „Sietiņš”.

Spēles dalībnieki nostājās kolonnā, viens no tiem paliek ārpusē - tas ir sietiņš. Sietiņš pieiet pie rindas priekšā stāvošā un saka:

„Sijā, sijā, sietiņš!”

Priekšējais jautā:*„Ko grib sietiņš?”*

Sietiņš:*„Smalko miltiņu!”*

Priekšējais:*„Lec pakal!”*

22 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Jāskrien pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.).

Katras kolonnas priekšā 4 - 5m attālumā noliekt aplus. Uzvar komanda, kura apli iemetusi vairāk smilšu maisiņu.

Kolonnas priekšā noliekt divus aplus 5 - 6m attālumā.

Pirmajā apli ieliek tik smilšu maisiņu, cik komandā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrā apli, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus. Stafetes atkārto 2 - 3 reizes. Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk.

Sietiņš skrien pie pēdējā un mēģina to noķert. Pēdējais bēg un cenšas aizskriet līdz rindas priekšgalam, tad viņš būs glābts. Ja noķer, tad mainās lomām.

6 min.

Dalībnieki izskaidro zīmējumu, gan skolotājs, gan dalībnieki aplaudē par paveikto.

Nobeiguma daļa

Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Jāseko kustību izpildei, jālabo kļūdas, jāpielvērš uzmanība bērnu stājai.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: garās auklas, lecamauklas.

Uzdevumi:

1. attīstīt koordināciju;
2. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



İevada daļa

Skrējiens.
VAV bez priekšmeta.

12 min.

Galvenā daļa

1. Uzzīmē dažāda lieluma, garuma, formas „klasītes”. Pēc skolotāja norādēm veic lēcienus.
2. Izveido 3 – 4 kolonnas, priekšējie nostājas pretī kolonnai ar garo auklu:
Pārskrējiens zem garās auklas pa vienam, pa diviem, pa trim utt.
Atkārto dažādus lēcienus ar aukliņu.

24 min.

Nobeiguma daļa

Stiepjošie un elpošanas vingrinājumi.

4 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Izmantot ne tikai stadionu, skriet pa dažādām virsmām.

Pie katras „klasītes” izvieto vienādu skaitu bērnu.

Nomaina auklas griezējus.

Lēcienus veic pēc skolotāja norādes.

Veic lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Radīt darbošanās prieku, pievērst uzmanību bērnu stājai gan individuāli, gan grupā.

Vieta: stadions, āra laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: konusi.

Uzdevumi: 1. attīstīt koordināciju;

2. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Skrējiens.

VAV bez priekšmeta.

12 min.

Galvenā daļa

1. Izveido 3 – 4 kolonnas.

Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanas vietas.

2. Skolēni nostājas pa pāriem savās komandās.

Rokās sadevušies, skrien apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās.

Skrien, elkoņos sadevušies, apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās.

Skrien visa kolonna viens aiz otra apkārt konusam, nostājas pie līnijas.

22 min.

Var izmantot laukumā esošos šķēršļus (kokus, krūmus, solus u. tml.).

Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk.

Nosaka uzvarētājus.

Nobeiguma daļa

Stiepjošie, elpošanas vingrinājumi.

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Veikt aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos. Pievērst uzmanību kustību kultūrai.

Vieta: stadions, āra laukumi.

Nepieciešamie resursi / inventārs: konusi.

Uzdevumi:

1. nostiprināt skriešanas prasmes;
2. sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



İevada daļa

Skrējiens.
VAV pa pāriem (katrs pāris rāda savu vingrinājumu un kopā izpilda).

12 min.

Galvenā daļa

1. Skrējiena uzsākšana no dažādiem sākuma stāvokļiem.
2. Izveido 3 – 4 kolonas, novelk kolonas priekšā dažādā attālumā līnijas (4 – 5).
Līdz pirmajai līnijai skrien, līdz nākošajai soļo ar uzdevumu vai skrien, apskrien apkārt konusam un nostājas kolonas beigās.
Soļošanas zonās saliek konusus; skrien, soļo apkārt konusiem, apskrien apkārt konusam, nostājās kolonas beigās.

22 min.

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.

6 min.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Skrējiens apkārt dažādiem šķēršļiem.
Jāveic elpošanas vingrinājumi.
Ļaujiet bērniem darboties radoši!

Soļošanas uzdevumus nosaka skolotājs.

Nosaka uzvarētājus.

Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Ļaut bērniem darboties radoši, atkārtot norādījumus par stāju, kustību kultūru.

Vieta: stadions, āra laukumi.

Nepieciešamie resursi / inventārs: skolēnu izvēlēts inventārs.

- Uzdevumi:**
1. attīstīt koordināciju;
 2. veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā



Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Ievada daļa

Atļauj bērniem pašiem vadīt skriešanu.

VAV rāda un izpilda paši bērni.

12 min.

Galvenā daļa

Bērni izvēlas sev vēlamās aktivitātes (var veidot interešu grupas).

22 min.

Nobeiguma daļa

Tiek pārrunātas vasarā iespējamās aktivitātes: peldēšana, skrituļslidošana, braukšana ar riteni u.c.

6 min.

Skrien pēc bērnu norādēm. Skolotājs seko izpildes kvalitātei. Skolotājs ir padomdevējs un atbalstītājs.

Skolotājs atgādina par drošības noteikumu ievērošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Novēlējums vasarā stiprināt veselību, sekot savai stājai, ievērot drošības noteikumus.



FUTBOLA NODARBĪBU TEMATISKAIS PLĀNS



4. KLASEI

NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	ATTĪSTĪT	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
Nr. 1.	Ar rotaļu "Krāsu karalis"	Mācīt bumbas žonglēšanu ar pēdas virspusi pēc viena atsitiena	Atkārtot iepriekš apgūtos futbola elementus	4 pret 4 / 5 pret 5	Būt pozitīvam rotaļā „Ritms”
Nr. 2.	Kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde	Kontrolnormatīvu izpilde	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
Nr. 3.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot bumbas vadīšanu ar dažādām pēdas daļām kustībā uz priekšu	Kustību koordinācija (Pēc skolot. norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	Atšķirīgā viedokļa pieņemšana rotaļā „Šaušana”
Nr. 4.	Aplī ar futbola bumbām	Mācīt bumbas vadīšanu „Līklocī” ar pēdas apakšu un iekšpusi	Kustību biežums	4 pret 4 / 5 pret 5	Komunicēt rotaļā „Dzīvie konusi”
Nr. 5.	Kustībā ar futbola bumbām	Mācīt bumbas vadīšanu „Zigzagā” ar pēdas apakšu un iekšpusi	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	Atbalstīt rotaļā „Vilks un aitiņas”
Nr. 6.	Kāpnveidā ar futbola bumbām	Mācīt mājkustību „Āķis” ar vienu kāju	Kustību koordināciju	4 pret 4 / 5 pret 5	Būt uzmanīgam rotaļā „Krāsu kvadrāts”
Nr. 7.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt mājkustību „Āķis” ar abām kājām	Kustību biežums	4 pret 4 / 5 pret 5	Sadarboties rotaļā „Saglabā bumbu!”
Nr. 8.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas vadīšanu izmantojot mājkustību „Āķis”	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
Nr. 9.	Pēc skolotāja izvēles	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			Darboties patstāvīgi „Žonglēšanā”
Nr. 10.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot piespēli ar pēdas iekšpusi	Kustību koordinācija (Pēc skolot. norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	Sadarboties rotaļā „Futbols”
Nr. 11.	Aplī ar futbola bumbām	Mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā uz priekšu	Kustību biežums	4 pret 4 / 5 pret 5	Komunicēt rotaļā „Mednieki”



FUTBOLA NODARBĪBU TEMATISKAIS PLĀNS



NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	ATTĪSTĪT	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
Nr. 12	Kustībā ar futbola bumbām	Mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā no sāna	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	Uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Kaimiņa gājiens cauri vārtiem”
Nr. 13.	Kāpņveidā ar futbola bumbām	Mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi ar izspēli „Sieniņa”	Kustību koordinācija	4 pret 4 / 5 pret 5	Darboties pēc kārtas rotaļā „Futbols”
Nr. 14.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi ar izspēli „Sieniņa”	Kustību biežums	4 pret 4 / 5 pret 5	Atbalstīt rotaļā „Trāpi bumbai!”
Nr. 15.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi ar izspēli „Sieniņa”	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
Nr. 16.	Pēc skolotāja izvēles	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			Darboties patstāvīgi „Žonglēšanā”
Nr. 17.	Kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde	Kontrolnormatīvu izpilde	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
Nr. 18.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos	Kustību koordinācija (Pēc skolot. norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	Darboties pēc kārtas rotaļā „Soda sitieni”
Nr. 19.	Aplī ar futbola bumbām	Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos, kustībā uz priekšu	Kustību biežums	4 pret 4 / 5 pret 5	Uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Ķegļi”
Nr. 20.	Kustībā ar futbola bumbām	Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos, kustībā no sāna	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	Atbalstīt rotaļā „Trāpi pārliktnim!”
Nr. 21.	Kāpņveidā ar futbola bumbām	Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos pēc mājkustības „Āķis”	Kustību koordināciju		Atšķirīgā viedokļa pieņemšana – „Ciparu veiksminieks”
Nr. 22.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos pēc „Sieniņas”	Kustību biežums	4 pret 4 / 5 pret 5	Darboties pēc kārtas rotaļā „Zonu karalis”
Nr. 23.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)



FUTBOLA NODARBĪBU TEMATISKAIS PLĀNS



NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	ATTĪSTĪT	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
Nr. 24.	Pēc skolotāja izvēles	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			Darboties patstāvīgi „Žonglēšanā”
Nr. 25.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot bumbas pieņemšanu ar pēdas apakšu	Kustību koordinācija	4 pret 4 / 5 pret 5	Sadarboties rotājā „Degošā bumba”
Nr. 26.	Aplī ar futbola bumbām	Mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi	Kustību biežums	4 pret 4 / 5 pret 5	Būt uzmanīgam rotājā „Robežsargs”
Nr. 27.	Kustībā ar futbola bumbām	Mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi “ar aiziešanu”	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	Palīdzēt rotājā „Namiņš”
Nr. 28.	Kāpņveidā ar futbola bumbām	Mācīt bumbas pieņemšanu no vienas kājas uz otru ar pēdas iekšpusi	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	Komunicēt rotājā „Laika deglis”
Nr. 29.	Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Mācīt bumbas pieņemšanu no vienas kājas uz otru ar pēdas iekšpusi “ar aiziešanu”	Kontrolnormatīvu izpilde	4 pret 4 / 5 pret 5	Uzmundrināt un iedrošināt rotājā „Klejojošais gepards”
Nr. 30.	Pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas pieņemšanu “ar aiziešanu”	Kustību koordinācija (Pēc skolot. norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
Nr. 31.	Pēc skolotāja izvēles	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			Darboties patstāvīgi „Žonglēšanā”
Nr. 32.	Kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde	Kontrolnormatīvu izpilde	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)

Iespēja skolotājam plānot nodarbību pēc saviem ieskatiem.



FUTBOLA NODARBĪBA

1



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas žonglēšanu ar pēdas virspusi (ar atsitienu pret zemi);
 2. atkārtot iepriekš apgūtos futbola elementus;
 3. veidot prasmi būt pozitīvam.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās ar rotaļu „Krāsu karalis”. (Skat. 1. zīm.) Laukums 10 x 10 m. Audzēkņiem rokās micīte (četru krāsu micītes). Visi laukuma centrā. Laukuma stūri katrs savā krāsā. Skrienot jāmainās ar micītēm, jāuzrunā klassesbiedrs. Pēc skolotāja signāla jāskrien uz to laukuma stūri, kuras krāsas micīte ir rokā. Pēdējais rāda iesildošo vingrinājumu, izpilda visa grupa.

Var mainīt nosacījumus – mainoties ar micītēm, apskriet iegūtās micītes krāsas konusu un turpināt spēli.

Galvenā daļa

1. Vingrinājums (2. zīm.):

Audzēknim bumba. Laukumā dažādu krāsu micītes. Jāveic bumbas vadīšana pēc skolotāja norādījumiem. Pēc signāla (piemēram): „Grupās pa trīs!” audzēkniem ātri jāsadalās pa trīs un jāsadodas rokās. Kuri pēdējie vai kuriem nav trijnieka – pietupiens.

- a) brīva vadīšana, nepieskaroties konusiem;
- b) ar labo / kreiso kāju;
- c) vadīšana ar labo / kreiso kāju ap konkrētas krāsas micīti.

2. Māca bumbas žonglēšanu ar pēdas virspusēm.

Audzēkni brīvi izretojušies, bumba rokās.

- a) Atlaiž bumbu, jauj atsisties pret zemi, ar pēdas virspusi izpilda pieskārienu pa bumbas apakšu, noķer bumbu rokās; tas pats ar otru kāju.
- b) Atlaiž bumbu, jauj atsisties pret zemi, izpilda pieskārienus, neķerot rokās; tas pats ar otru kāju.
- c) Pēc katra atsitiena pret zemi maina pieskāriena kāju.

3. Atkārto iepriekš apgūtos elementus ar sacensību rotaļu „Formula” (3. zīm.). Sāk reizē. Bumba rokās. Pieskrien pie „pankūcījās”. Ar pēdas apakšu, izpildot sitienu pa bumbu, pārsīt to pāri šķērslim. Apskrien gar micītes pusī. Pieņem ar kāju bumbu un izved liklōcī starp vārtiņiem. Izpilda sitienu vārtos. Tas, kurš pirmāis, savai komandai gūst punktu.

4. Futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi būt pozitīvam ar spēli „Ritms”.

Sagatavošanās: Audzēkni apli – sēdus. Katram bumba.

Norise: Viens no audzēkņiem, ar roku sitot pa bumbu, veido ritmu. Pārējiem jāatkārto.

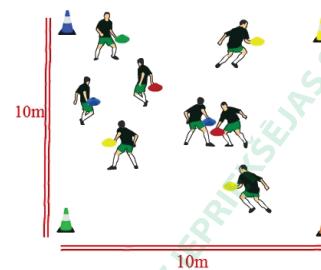
Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta iemājas veiklībā, koordinācijā, balansā. Šī prasme veicina strauju progresu citu tehnisko elementu apguvē.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



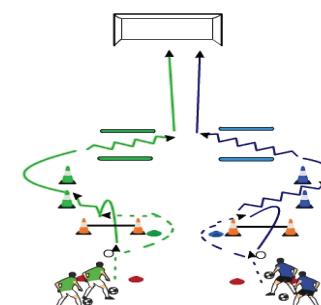
Jāuzrunā vārdā klassesbiedrs, jābūt uzmanīgam. Nadrīkst saskrieties! Radoši iesildošie vingrinājumi.

2. zīmējums



Neatlaist bumbu par tālu. Solis ar bumbu. Neatgāzt augumu! Kājas saliekas ceļos. Ar jebkuru pēdas daju mainīt virzenu. Nesaskrieties!

3. zīmējums



Bumbas pārsišanai izmantot žonglēšanai līdzīgu kustību. Neaizsist pārāk tālu! Vadot nepieskarties konusiem un mietinjiem!

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.

Sniegt pozitīvas emocijas, beidzot nodarbību.



FUTBOLA NODARBĪBA

2



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. kompleksā iesildīšanās;
 2. kontrolnormatīvu izpilde;
 3. veidot prasmi... (pēc skolotāja ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kompleksā iesildīšanās: (Sk. 1. zīm.)

Vingrinājumu pilda no abām pusēm. Pirmās stacijas zilās kolonhas audzēknis vada bumbu līdz konusiem un veic pagriezienu par 180 grādiem, paripinot bumbu ar pēdas apakšu uz kolonnas sākumu. Tālāk pieskrien pie micites un saņem piespēli no priekšā esošās otārs stacijas kolonnas audzēkņa. Izvadot bumbu ap trim konusiem, nostājas otrajā stacijā. Atdevis no tās piespēli nākošajam, izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem, nostājas pirmajā stacijā.

Galvenā daļa

1. kontrolnormatīvs: „Kombinētais vingrinājums”. (Sk. 2. zīm.)

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

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

Vārtu lielums – 2 x 3 m.

2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana”.

Audzēknis ar bumbu rokās. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu ar pēdas virspusēm, ar vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir klūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

3. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

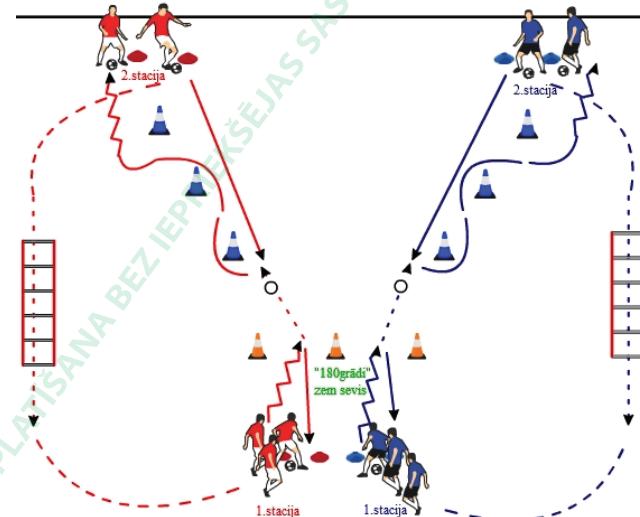
Nobeiguma daļa

Veidot prasmi... (pēc skolotāja ieskatiem)

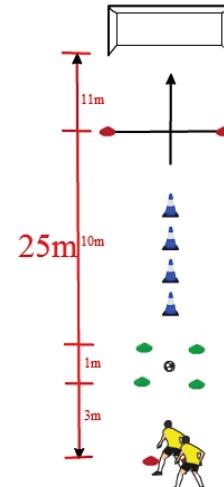
Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



2. zīmējums



Programmas pielikumā ir rezultātu tabula, kurā jāveic fiksēto rezultātu ieraksti. Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes.

- septembrī;
- decembrī vai janvārī;
- maijā.

Spēles laikā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Piezīmes, norādes, rekomentācijas

Bumbas kontrole ir futbola spēles pamatā. Spēja kontrolēt bumbu ir labs motivācijas avots jaunajiem futbolistiem, jo tas liek justies pārliecinātam par sevi spēles laikā.



FUTBOLA NODARBĪBA

3



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

Uzdevumi: 1. atkārtot bumbas vadīšanu ar dažādām pēdas daļām kustībā uz priekšu (izmantot dažādus signālus);

2. attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
3. izkopt spēju pieņemt atšķirīgu viedokli, izturēties ar cieņu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Pēc konkrētiem skolotāja norādījumiem bumba tiek vadīta ap konusiem. Vadot bumbu atpakaļ pa taisni, izmantojot pēdas virspusi un ar pēdas apakšu apturēt bumbu blakus katram konusam. Varianti:

- a) brīva apvadišana;
- b) ar labo kāju;
- c) ar kreiso kāju;
- d) ar iekšpusēm.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc konkrētiem skolotāja norādījumiem tiek apvadīti konusi un izieti no ārpuses starp konusu vārtiem. Satiekot pretinieku, veikt apvadišanu un izvadīt bumbu starp pretējiem vārtiem. Var izpildīt arī kā sacensību un skatīt punktus.

3. kustību koordinācijas attīstīšana (3. zīm.):

Pēc skolotāja signāla audzēknis apvada bumbu ap attiecīgās krāsas konusu un nolieb bumbu uz „pankūkas”. Tad pagriežas pret trepīti un izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem. Otrs sāk, kad pirms nogādājis bumbu pie „pankūkas”.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot spēju pieņemt atšķirīgu viedokli rotaļā „Šaušana”.

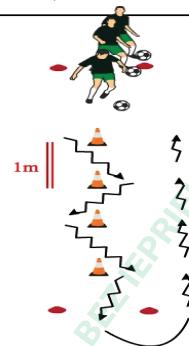
Sagatavošanās: Audzēkņi stāv viens otram pretē ar apmetnītēm.

Norise: Pēc starta signāla abi audzēkņi ieskrien laukumā un cenšas iemest apmetnīti otram, kad trāpa, jāpaspēj izskriet starp priekšā esošajiem vārtiem. Uzvar tas, kuram mazāk trāpīts.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

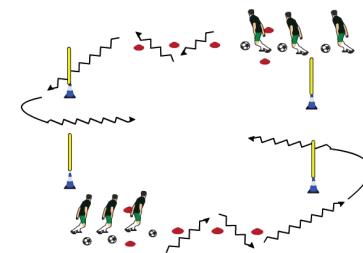
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



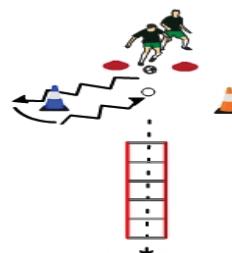
Solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Nelaist bumbu tālu no sevis! Saglabāt acu kontaktu ar bumbu! Apturēt bumbu ar pēdas apakšu, atbalsta kāja blakus bumbai.

2. zīmējums



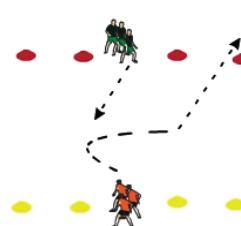
Solis ar bumbu
Nelaist bumbu tālu no sevis!
Izvēlēties pareizo virzienu pretinieka apvadišanai.

3. zīmējums



Apvadīt konusu ar tālko kāju, atbalsta kāja starp konusu un bumbu. Ar pēdas apakšu apturēt bumbu.

4. zīmējums



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Bumbas vadīšanas prasmes izkopšana sarežģītos apstākļos un saskarē ar pretinieku.



FUTBOLA NODARBĪBA

4



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas vadīšanu līklocī ar pēdas apakšu un iekšpusi (izmantot dažādus signālus);
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot komunikācijas prasmi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Pēc skolotāja signāla audzēknji kustas noteiktā virzienā. Dzeltenās kolonas audzēknis atstāj bumbu starp zilajiem vārtiem un cenšas noķert otras kolonas audzēkni. Varianti:
 a) ar pēdas apakšām (labo, kreiso);
 b) ar pēdas iekšpusēm (labo, kreiso);
 c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
 d) pārmaiņus ar labo kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc skolotāja signāla tiek vadīts līklocī starp zilās vai zaļās krāsas vārtiņiem. Atpakaļceļā izvada bumbu gar konusiem. Vēlāk skolotājs parāda attiecīgās micītes krāsu un audzēknim, ātri reāgējot, jāizpilda vingrinājums starp šīs krāsas vārtiņiem.

3. kustību biežuma attīstīšana (3. zīm.):

Bumba tiek izvadīta no vienas kolonas līdz otrai, apvadot 3 konusus, tad, atstājis bumbu nākošajam, audzēknis izskrien "trepīti".

Trepītei:

- a) virzoties uz priekšu, abas kājas vienā kvadrātā;
- b) virzoties no sāna, abas kājas vienā kvadrātā.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi komunicēt rotaļā „Dzīvie konusi”.

Sagatavošanās: Četras kolonas, pirmajam bumba. Pirmie trīs audzēknji nostājušies viens aiz otra viena soja attālumā. Norise. Dalībnieks, kuram ir bumba, to izvada līklocī ap saviem dalībniekiem un nostājas tālākajam soli priekšā. Tad paņem bumbu rokās un padod atpakaļ viens otram, līdz bumba nogādāta nākamajam, kurš veic to pašu. Uzvar tie, kuri pirmie nonāk otrā pusē.

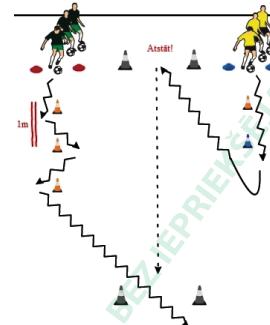
Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Prasmīga bumbas kontrole garantē, ka nākamā darbība (kustība) būs veiksmīga.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

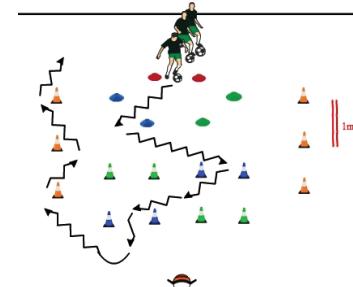
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



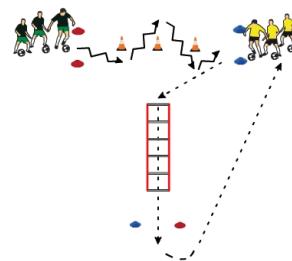
Solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Nelaist bumbu tālu no sevis!

2. zīmējums

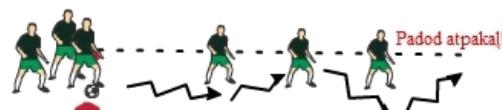


Iepriekš apgūtā precīza izpilde. Tālākās kājas vadīšanas izpilde.

3. zīmējums



Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.





FUTBOLA NODARBĪBA

5



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas žonglēšanu ar pēdas virspusi (ar atsitienu pret zemi);
 2. atkārtot iepriekš apgūtos futbola elementus;
 3. veidot prasmi būt pozitīvam.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildišanās kustībā (uz priekšu, pa diagonālēm, atpakaļ) ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Tiek zigzagā apvadīti attiecīgās krāsas konusi, veicot vadīšanu sānis. Varianti:

- a) brīva apvadīšana;
- b) ar pēdas apakšām (labo, kreiso);
- c) ar pēdas iekšpusēm (labo, kreiso);
- d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc skolotāja signāla abi audzēkņi uzsāk bumbas vadīšanu apkārt konusiem. Viens no audzēkņiem vada līkloci, otrs zigzagā. Tas, kurš pirmais izvada, izpilda sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos un kļūst par aizsargu. Otrs mēģina apspēlēt, izmantojot dažādas pēdas dajas.

3. reakcijas ātruma attīstīšana (3. zīm.)

Pēc skolotāja signāla abi audzēkņi no dažādiem starta stāvokļiem uzsāk bumbas vadīšanu zigzagā apkārt konusiem. Aizvadot līdz zalaļiem vārtiem un atstājot tur bumbu, jāreāģē ātri un bez bumbas jāizskrien cauri skolotāja norādītajiem vārtiem.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5

Nobeiguma daļa

Veido prasmi atbalstīt ar rotaļu „Vilks un aitiņas”.

Sagatavošanās: Visiem audzēkņiem bumbas, izņemot vienu – vilku. Vilks atrodas zāles centrā, pārējie – aitiņas, zāles vienā pusē.

Norise: Pēc vilka trīs skaļiem piesitieniem ar kāju pret grīdu visām aitiņām jāpārskrien uz otru zāles pusē. Vilks skrējiena laikā kēr aitiņas. Kura tiek noķerta, kļūst par vilku un palīdz kērt pārējās aitiņas. Ar kāju drīkst piesist tikai galvenais vilks. Uzvar tas, kuru noķer kā pēdējo.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

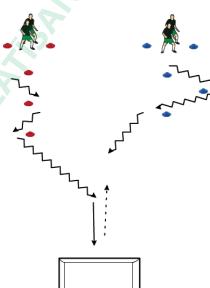
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



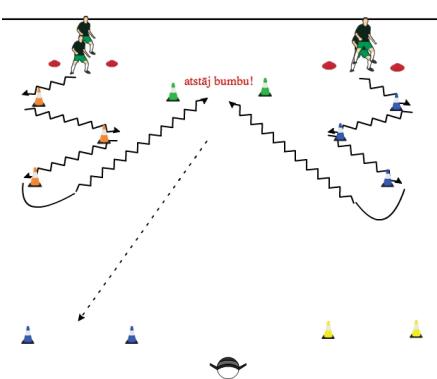
Solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Nelaist bumbu tālu no sevis! Veikt vairāk pieskārienu, lai tiku līdz otram konusam.

2. zīmējums



Solis ar bumbu. Sitiena laikā izgriezt pēdu uz āru, atbalsta kāja blakus bumbai. Pašam bez atgādināšanas jākļūst par aizsargu.

3. zīmējums



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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Lielākā uzmanība bumbas kontrolei bumbas kustību izpildes laikā – tas palielina futbola spēles tempu.



FUTBOLA NODARBĪBA

6



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt mānjustību „Āķis” ar vienu kāju;
 2. attīstīt kustību koordināciju;
 3. veidot prasmi koncentrēt uzmanību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās kāpīveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

- a) pēc skolotāja signāla audzēkņi kustas ar labo kāju pa kreisi, tiek veikta mānjustība „Āķis” un aiziets uz pretējo pusī. Vadot bumbu atpakaļ, apvadīt dzeltenos konusus.
- b) tas pats uz otru pusī.
- c) izpilda pēc skolotāja signāla, norādot vienas vai otras krāsas micītes.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc skolotāja signāla abas kolonas reizē sāk vingrinājumu. Dzeltenās kolonas audzēknis parāda „Āķi” pret priekšā esošo konusu un izvada cauri vārtiem. Otras kolonas audzēknim tajā laikā jāpaspēj aizvadīt bumbu uz tās krāsas rīngi, caur kuras krāsas vārtiņiem izies dzeltenās kolonas audzēknis.

3. kustību koordinācijas attīstīšana (3. zīm.):

Vadot bumbu ar kreiso kāju uz oranžo konusu, tiek izpildīts „Āķis”, tālāk aizvadīta bumba līdz baltajai „pankūkai” un veikts pagrieziens „zem sevis”, paripinot bumbu ar pēdas apakšu nākamajam audzēknim. Tālāk tiek izskrieta „trepīte”.

Trepītes:

Iēcienu izpilde: abas kājas ārpus trepītes, tad labā kāja iekšā kvadrātā, tad abas kājas ārpus trepītes, otra kāja iekšā kvadrātā.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi koncentrēt uzmanību rotaļā „Krāsu kvadrāts” (4. zīm.).

Sagatavošanās. Tieki izveidoti četru krāsu laukumi. Skolotājam rokās šo krāsu micītes. Katrs audzēknis var būt bez, tad ar bumbu.

Norise. Kuras krāsas micīti skolotājs pacel, tajā kvadrātā audzēķi jāieskrien.

Var parādīt divas micītes pēc kārtas, tad jāizkrien caur pirmās krāsas kvadrātu, pēc tam jāieskrien otrajā.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

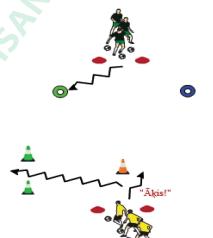
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



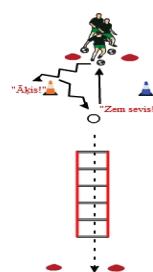
Paskaidrojums mānjustībai „Āķis”: vadot bumbu ar labo kāju, pavilkt ar pēdas apakšu bumbu atpakaļ, un ar tās pašas kājas pēdas iekšpusi ar pieskārienu novirzīt bumbu uz labo pusī.

2. zīmējums



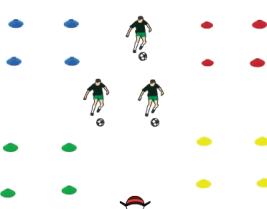
Solis ar bumbu. Mainīt kājas. Atbalsta kāja blakus. Skats uz priekšu.

3. zīmējums



Bumbu paripina ar pēdas apakšu. Trepītē izmantot aktīvu roku un kāju darbību, saglabājot skatu uz priekšu.

4. zīmējums



Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Futbolists, vadot bumbu, to kontrolē nepārtraukti.



FUTBOLA NODARBĪBA

7



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. turpināt mācīt māņkustību „Āķis” ar abām kājām;
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildišanās brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Pēc skolotāja norādījumiem bumba tiek vadīta apkārt kvadrātam, pie katras konusa izpildot māņkustību „Āķis” ar abām kājām. Varianti:

- a) virzienā pa labi („Āķis” no kreisās kājas uz labo);
 - b) virzienā pa kreisi („Āķis” no labās kājas uz kreiso);
 - c) pēc papildus signāliem (svilpe, plaukstas, pacelta roka);
- brīvi izpildīt māņkustību „Āķis”

2. vingrinājums (2. zīm.):

Zilās kolonas audzēknis, skrienot caur zilo konusu laukumu, no tā paņem bumbu un ievada laukumā. Apspēlējot dzeltenās kolonas audzēkni ar māņkustību „Āķis”, izvada pa vieniem vārtiņiem. Dzeltenās kolonas audzēknis uzsāk atņemšanu brīdī, kad pretinieks pieskāries bumbai. Mainās vietām.

3. kustību koordinācijas attīstīšana (3. zīm.):

Audzēknis paripina bumbu ar pēdas apakšu otram, tad izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem. Otrs audzēknis pieņem bumbu ar pēdas apakšu un vada līdz katram konusam, pret to izpildot māņkustību „Āķis”. Pabeidzis uzdevumu, nostājas kolonas beigās.

Trepītei:

- a) viena kāja iekšā kvadrātā, otra kāja iekšā tajā pašā kvadrātā, pirmā kāja ārā no kvadrāta, otra kāja ārā no kvadrāta, turpina;
- b) Nr. 4 konspekta kustību biežuma atkārtošana.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Sadarbības prasmes veidošana rotaļā „Saglabā bumbu!”.

Sagatavošanās. Visi audzēkņi atrodas ierobežotā laukumā, katram bumba, izņemot divus – tīgerus.

Norise. Tīgeri cenšas izsist bumbas ārpus laukuma. Tas, kurš bumbu zaudējis, drīkst palīdzēt aizsargāt tos, kuri vēl vada bumbas, tikai bez roku palīdzības. Drīkst droši nostāties tīgeriem priekšā. Uzvar tas, kuram visilgāk saglabāta bumba.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

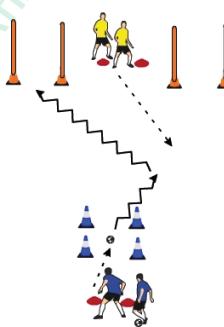
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



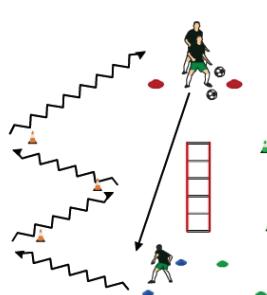
Paskaidrojums māņkustībai „Āķis”: vadot bumbu ar labo kāju nedaudz pa labi, pavilkot ar pēdas apakšu bumbu atpakaļ, un ar otras kājas pēdas iekšpusi ar pieskārienu novirzīt bumbu uz kreiso pusī. Tas pats uz otru pusī.

2. zīmējums



Pieskāriena brīdī neatlaist bumbu. Apvadīšanā plašas amplitūdas kustības. Biežas virzienu maiņas. Pacelta galva. Neskriet virsū aizsargam!

3. zīmējums



Kāja blakus bumbai piespēles brīdī. Piespēlēt tikai ar pēdas apakšu, paripinot bumbu. Pieņemt ar tālāko kāju. Trepīte izmantot aktīvu roku kustību.

Futbola spēlē pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Prasmīga bumbas vadīšana ļauj futbolistam valdīt pār bumbu un atbrīvoties (atvirzīties) no pretinieka.



FUTBOLA NODARBĪBA

9



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mazo laukumu futbola miniturnīrs, akcentējot bumbas vadīšanu;
 2. veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildišanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1. zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tieki izklāstīti katra laukuma noteikumi. Tiesāšana jāveic pašiem, jābūt korektiem. Tiesā tās komandas, kurus sēž uz soliņa. Spēle jāsāk no centra, pēc vienota signāla. Kapteiņiem kājas pēda uz bumbas.

Izspēļu sistēma. (Skatīt 2. zīm.). Komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle) aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks 8min. Pēc spēles komandas nr. 1, nr. 2, nr. 3., virzās pretēji pulkstenrādītāja virzienam, savukārt nr. 4., nr. 5., nr. 6. – pulkstenrādītāja virzienā par vienu laukumu uz priekšu. Kad komanda pabijusi gan 1, gan 2 laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzies.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti, zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojamī. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Miniturnīra čempione. Ja komandām vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai vairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi!

1. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Tomēr bumbu pāri centrālajai zonai drīkst tikai vadīt, caur to nedrīkst dot piespēli vai sist pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, bumba nonāk pie otras komandas. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērojot šos noteikumus, lai gūtu vārtus, jāvada bumba cauri vieniem no pretinieku vārtiņiem, kuri salikti no konusiem.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšana”.

Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.

Norise. Audzēknis izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Uzvar tas, kurš visvairāk užžonglējis.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

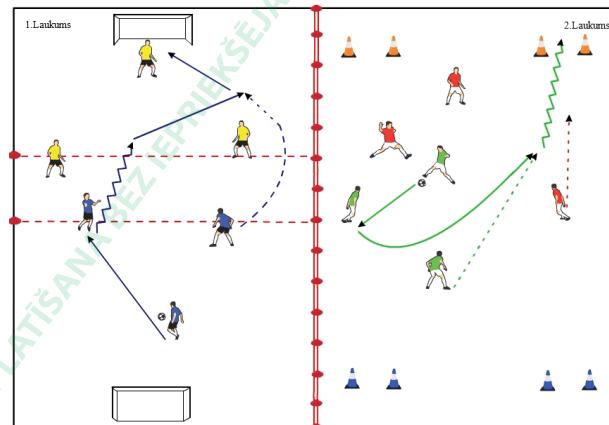
Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka, bērniem spēlējot nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, tādēļ jāpieņem vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiku zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, veicinātas kustības un tā kopumā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība. Ja uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits, rodas vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukuma un aizsardzības epizodēs.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

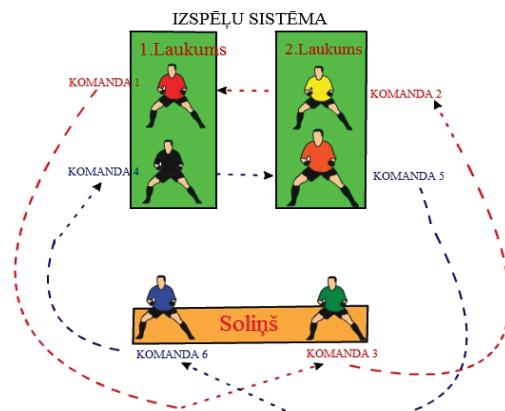
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

Futbola Miniturnīrā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.

1. zīmējums



2. zīmējums



Audzēknis, kuram radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un noskaidro šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrē, kā viņam izdodas un uzmundrina pārējos.



FUTBOLA NODARBĪBA

10



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. atkārtot bumbas piespēli ar pēdas iekšpusi;
 2. attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem)
 3. veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums:

Audzēknī kolonās pa trim (ne vairāk), pretī viens otram. Pēc izpildītās piespēles nostājas savas kolonnas beigās.

- a) piespēle no vietas ar pēdas iekšpusi; labā/kreisā kāja.
- b) piespēle pa uz priekšu ripojošu bumbu.
- c) piespēle pēc pēdas kombinācijas – iekšpuse solis, virspuse solis, iekšpuse piespēle.
- d) ar tālāko kāju no konusa.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc signāla, skolotājam rādot attiecīgās krāsas micīti, bumba tiek vadīta apkārt konusam ar pēdas iekšpusi, izmantojot tālāko kāju. Pēc konusa apvadīšanas tiek piespēlēta ar pēdas iekšpusi atpakaļ nākošajam audzēknim. Pēc piespēles audzēknim jāpagriežas un skrējienā jāizpilda piespēle mazajos vārtījos. Pēc trāpījuma vārtos bumba jānoliiek atpakaļ.

3. kustību koordinācijas attīstīšana (3. zīm.):

Skolotājs dod norādījumus trepītei, izmantojot iepriekš atkārtotās piespēles darbības, skolēns veic piespēli pretī esošajam audzēknim, izskrien trepīti.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi sadarboties rotālā „Futbols” (4. zīm.).

Sagatavošanās. Audzēknī sastājas kolonnās (ne vairāk kā četri). Pirmajam bumba. Pretī atrodas seši konusi, sakārtoti kā boulinga keglji.

Norise. Pirmais, ar pēdas iekšpusi sitot pa bumbu, cenšas apgāzt pēc iespējas vairāk konusu. Pēc katra sitiena tiek sakārtoti konusi.

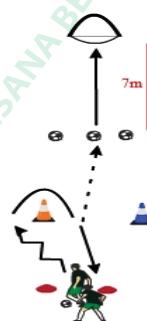
Uzvar komanda, kura apgāzusi vairāk konusu.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

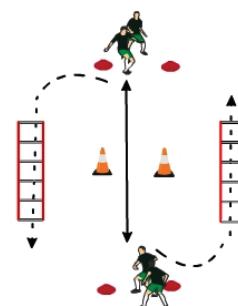
Atbalsta kāja blakus bumbai, saliekta celī. Sitiena kājai pēda izvirzīta uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada bumbu. Roku darbība – kājai pretējā roka.

2. zīmējums



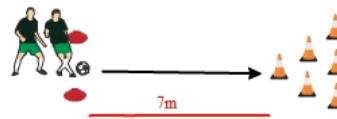
Apvadot konusu, atbalsta kāja starp bumbu un konusu. Skrējienā laikā (pretī bumbai) vērot, lai piespēles brīdī atbalsta kāja ir blakus bumbai. Kājai ir bumbu pavadoša kustība.

3. zīmējums



Precīza piespēle cauri vārtījiem. Kāja pavada bumbu, tikai tad skrien uz trepīti. Solis pretī bumbai. Trepīte skrējienā laikā izmantot aktīvu roku darbību.

4. zīmējums



Pievērst uzmanību apgūto elementu pielietojumam spēlē.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Piespēle – pieskāriens bumbai, ar mērķi izvirzīt savu komandas biedru labākā vārtu gūšanas pozīcijā.



FUTBOLA NODARBĪBA

11



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā uz priekšu;
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot komunikācijas prasmi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums:

Audzēknis piespēlē bumbu uz priekšā esošo kolonnu, bet pats pārskrien pa diagonāli citā kolonnā. Varianti:

- a) piespēlē brīvi;
- b) tikai ar labās kājas iekšpusi;
- c) tikai ar kreisās kājas iekšpusi;
- d) piespēle pēc pēdas kombinācijas – iekšpuse solis, virspuse solis, iekšpuse piespēle.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Audzēkņi dod piespēles apkārt pa trijsūri. Pēc piespēles skrien piespēlēšanas virzienā. Kad bumbai apceļojusi apkārt (pēc trešās piespēles), pēdējais bumbu izvada ar pēdas iekšpusēm gar konusiem un nostājas sākumā. Mainot pusī un virzienu, apvadot zilos konusus, veikt mājķustību „Āķis”. Izmantot iepriekš dotos norādījumus piespēles veikšanai.

3. kustību koordinācijas attīstīšana (3. zīm.):

Audzēknis, atdevis priekšā esošajai kolonai piespēli (izmantojot iepriekš apgūtos elementus), pārskrien pa diagonāli. Izskrien “trepīti” pēc skolotāja norādījumiem un nostājas otras kolonas beigās.

Trepītei:

- c) no kreisā sāna. Labā kāja iekšā kvadrātā, kreisā kāja iekšā tajā pašā kvadrātā. Labā kāja pa labi ārā no trepītes, kreisā kāja turpat. Tas pats ar otru kāju uz otru pusī.
- d) Nr. 7 konspekta kustību biežuma atkārtošana.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi komunicēt rotaļā „Mednieki” (4. zīm.).

Sagatavošanās. Tieki izveidotas trīs komandas. Vieni atrodas laukumā, abas pārējās – katra savā laukuma pusē. Vienai no komandām, kura ārpusē, ir bumba.

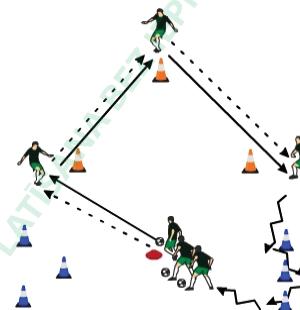
Norise. Saspēlējoties savā starpā, trāpīt ar bumbu laukumā esošajiem audzēkniem, kuri izvairās no bumbas. Var lietot vairākas bumbas. Skaita punktus – kura komanda vairāk trāpa, vai ilgāk noturas iekšā. Pēc laika mainās.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

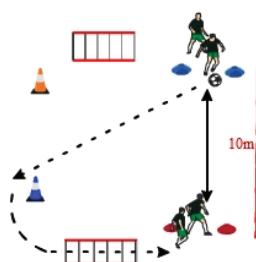
Atbalsta kāja blakus bumbai. Saliekta celī. Sitiena kājai pēda izvirzīta uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja to pavada. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka.

2. zīmējums



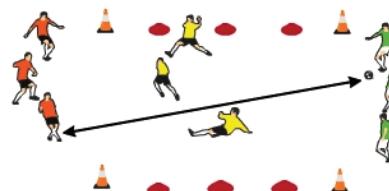
Ar tālāko kāju no konusa pieņemt bumbu un ar to pašu padot tālāk. Sagaidīt bumbu ar ceļos saliektām kājām. Pirms piespēles atdošanas pagriezt augumu tās virzienā.

3. zīmējums



Trepīte izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Pārceļot kāju ārpus trepītes, izpildīt platu soli. Ātru sānu virziena maiņu. Saglabāt skatu uz priekšu!

4. zīmējums



Bumba pārvietojas tikai pa zemi.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Piespēle ir daļa no komandas darba.



FUTBOLA NODARBĪBA

12



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā no sāna;
 2. attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
 3. veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildišanās kustībā (uz priekšu, pa diagonālēm, atpakaļ) ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Audzēkņi sadalīti pāros, pārim viena bumba. Kustība uz priekšu, starp konusiem, veicot savstarpējas piespēles pēc skolotāja norādījumiem. Varianti:

- brīva bumbas pieņemšana un piespēle;
- tikai ar tālāko kāju un tās iekšpusi;
- divos pieskārienos ar tālākās kājas iekšpusi;
- vienā pieskārienā ar tālākās kājas iekšpusi.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Audzēkņi izspēlē piespēles kombināciju – taisni, tad uz sānu, tad gaitā. Pēc piespēles pārskrien tur, kur to deva. Saņemot trešo piespēli, gaitā uz priekšu, audzēknis bumbu izvada ar pēdas iekšpusēm starp konusiem un nostājas sākumā. Mainot pusū un virzienu, apvadot konusu, veikt mānkustību „Āķis”! Izmantot iepriekš dotos norādījumus piespēles veikšanai.

3. reakcijas ātruma attīstīšana (3. zīm.):

Pēc skolotāja signāla no dažādiem starta stāvokļiem audzēkņi reizē vada bumbu līdz pankūciņai. Veic pagriezienu ar pēdas apakšu par 180 grādiem, atdod piespēli kolonnā esošajam atpakaļ. Pēc bumbas atdošanas jāieskrien laukumā, jāpacel jebkura no vestītēm, ar to jātrāpa otram audzēknim. Pēc trāpišanas atšķirties skolotājs starp jebkuriem vārtiņiem.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Kaimiņa gājiens cauri vārtiem”.

Sagatavošanās. Visi audzēkņi ar bumbām, vienā laukuma malā. Uz laukuma vidus līnijas viens - četri audzēkņi bez bumbas – kērēji.

Norise. Kērājam, virzoties tikai pa vidus līniju, jāņem nost bumbas. Malā esošajiem jātieku uz otru pusī, vadot bumbu. Tie, kuriem bumba izsista, palīdz tikt pāri laukumam citem, kuriem ir bumbas. Uzvar tas, kuram visilgāk saglabāta bumba.

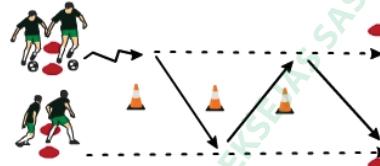
Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Piespēle Jauj komandai valdīt (kontrolēt) bumbu.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

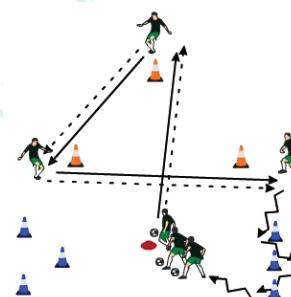
Vispusīgi iesilda audzēkņus.

1. zīmējums



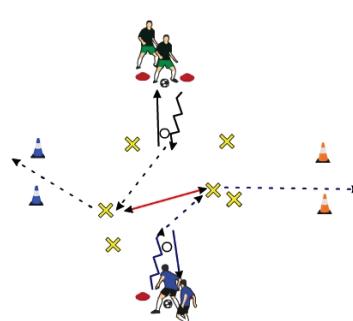
Veicot piespēli saglabāt augumu uz priekšu. Bumba visu laiku kustībā. Atbalsta kāja blakus bumbai. Pieskāriena brīdī pēda nedaudz izvirzīta uz āru. Piespēles kāja pavada bumbu.

2. zīmējums



Veikt asu un ātru piespēli, piespēles kājai pavadot bumbu. Piespēle gaitā jāsaņem nevis kājas, bet vairāk uz priekšu.

3. zīmējums



Solis ar bumbu. Pēdas iekšpuse veic piespēli. Meklēt tuvāko vestīti. Mānu kustības ar augumu.

Spēles laikā uzraudzīt, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



FUTBOLA NODARBĪBA

13



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas piespēli ar pēdas iekšpusi izspēlē „Sieniņa”;
 2. attīstīt kustību koordināciju
 3. veidot prasmi darboties rindas kārtībā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Audzēknji komandās (ne vairāk par trim). Pirmais audzēknis izskrien starp sarkano kvadrātu un saņem piespēli, tālāk bumbu nogādājot uz oranžo kvadrātu ar piespēli. Pēc izpildītās piespēles nostājas savas komandas beigās. Otrs, ieskrējis oranžajā kvadrātā, saņem bumbu. Vada bumbu uz ziļo kvadrātu, no tā dod piespēli uz sarkano. Pēc piespēles skrējiens atpakaļ uz savu komandu. Tas pats no otras puses.

- a) brīvi dot piespēli;
- b) tikai ar labās/kreisās kājas iekšpusi.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Komandas ar bumbām, pa vienam audzēknim pie katra konusa. Pirmais audzēknis vada bumbu uz priekšu un veic izspēli „Sieniņa” pret priekšā esošo konusu. Nākošais audzēknis veic izspēli „Sieniņa” pret otru konusu. Pēc divu „Sieniņu” izspēles bumbu aizvada komandas beigās un gaida savu kārtu:

- a) brīvi dod piespēli;
- b) ar tālāko kāju no konusa;
- c) divos pieskārienos.

3. attīstīt kustību koordināciju (3. zīm.):

Pēc trepītes veikšanas tiek izspēlēta „Sieniņa” un audzēknis nostājas komandas beigās. Otrs, izspēlējis „Sieniņu”, izskrien trepīti.

Trepītei:

- e) Izpilda lēcienus. Abas kājas ārpus trepītes. Tad labā kāja iekšā kvadrātā un labā roka veic pieskārienu kreisās kājas pēdai. Abas kājas ārpus trepītes. Otra kāja un roka veic to pašu.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties rindas kārtībā ar rotaļu „Futbols” (4. zīm.). Sagatavošanās. Tieki izveidotas vairākas komandas. Laukuma vidū atzīmēts aplis. Audzēknji vienā laukuma malā. Norise. Katras dalībnieks veic vienu sitienu pa bumbu. Uzdevums to nogādāt pēc iespējas tuvāk aplim. Uzvar tie, kuri iespēlējuši bumbas vistuvāk aplim.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Piespēle Jauj komandai veikt dažādus un asus uzbrukumus.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

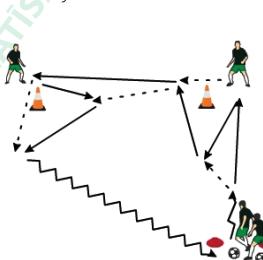
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



Piespēles brīdi izpildīt soli pretī. Pieskāriena brīdī nelaist bumbu pārāk tālu. Veicot piespēli, izgriezt kāju piespēles virzienā. Asa kustība, sitot pa bumbu.

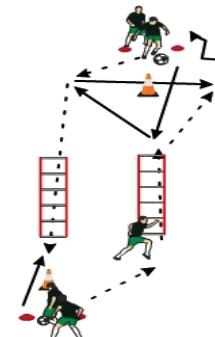
2. zīmējums



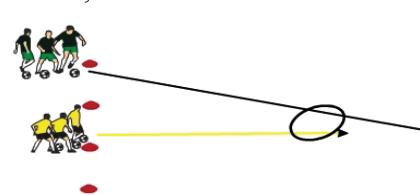
„Sieniņas” izspēlei konusam atrodoties labajā pusē – ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. No otras puses izspēlējot, mainīt kājas.

3. zīmējums

Skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



4. zīmējums



Akcents: Sitiens ar pēdas iekšpusi.



FUTBOLA NODARBĪBA

14



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. turpināt mācīt bumbas piespēli ar pēdas iekšpusi izspēlē „Sieniņa”;
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot prasmi sniegt atbalstu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Pie konusa, uz āru no kvadrāta atrodas ne vairāk kā divi audzēkņi. Viena bumba. Audzēkņiem virzoties pa labi apkārt kvadrātam, pie katras konusa pret to tiek izspēlēta „Sieniņa”: a) brīvi izspēlēt;
b) ar tālākas kājas pēdas iekšpusi;
c) ar tālākas kājas pēdas iekšpusi (divos pieskārienos).

2. vingrinājums (2. zīm.):

Kolonna ar audzēkņiem un bumbām, un pa vienam pie katras konusa. Pirmais audzēknis no kolonas vada bumbu uz priekšu un veic izspēli „Sieniņa” pret priekšā esošo konusu. Tālāk nākošais audzēknis veic izspēli „Sieniņa” pret otru konusu. Pēc divu „Sieniņu” izspēles audzēknim jāizved bumba starp vārtiņiem, apspēlējot aizsargu, un jānostājas vietā. Aizsargu pēc laika pamaina. Piespēlē izmanto iepriekš pielietoto.

3. attīstīt kustību koordināciju (3. zīm.):

Audzēkņi atrodoties divās kolonnās veic saspēli savā starpā ar pēdas iekšpusēm. Pēc trešās atspēles izdarīšanas izskrien trepīti pēc dotajiem norādījumiem. Skrienot atpakaļ no trepītes, jāizskrien starp tiem vārtiņiem, kādās krāsas micīti skolotājs pacēlis.

Trepītei:

f) ar muguru pret trepīti. Trepīte labajā pusē. Labā kāja iekšā kvadrātā, kreisā kāja iekšā tājā pašā kvadrātā. Labā kāja pa labi ārā no trepītes, kreisā kāja turpat. Tas pats sākot ar otru kāju, uz otru pusī.

g) Nr.11 konspekta kustību biežuma atkārtošana.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi sniegt atbalstu rotaļā „Trāpi bumbai”.

Sagatavošanās. Audzēkņi kolonnās pa četri (ne vairāk).

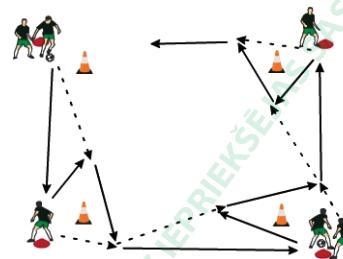
Priekšā 10 m attālumā atrodas pildbumba.

Norise. Katram, izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi, jātrāpa pa pildbumbu. Uzvar komanda, kura biežāk trāpījusi.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

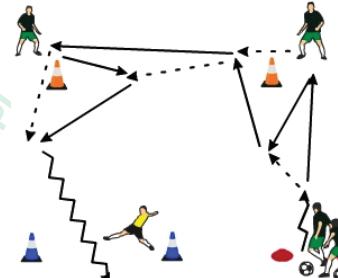
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



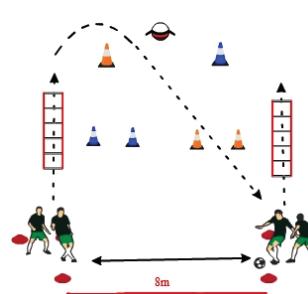
„Sieniņas” izspēlei konusam atrodoties labajā pusē. Ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. No otras puses izspēlējot, mainīt kājas.

2. zīmējums



Sagriezt augumu pret bumbu. Izpildit soli pretī bumbai. Piespēles brīdī sagriezt pēdu uz āru.

3. zīmējums



Trepītē izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Veicināt to, pārceļot kāju ārpus trepītes. Izpildīt platu soli. Ātra sānu virziena maiņa. Saglabāt skatu uz priekšu.

Futbolā raudzīties, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Atbalstīt un uzmundrināt savu komandas biedru.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Piespēle Jauj komandai mainīt spēles virzienus.



FUTBOLA NODARBĪBA

15



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi izspēlē „Sieniņa”;
 2. attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
 3. veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Grupās pa trīs. Viens centrā, pārējie katrs savā malā. Laukums 10 m garš uz 6 m plats. Malējam audzēknim uzdevums izspēlēt „Sieniņu” ar vidū esošo audzēkni, pēc sieniņas piespēlēt bumbu uz otru malu. To pašu izpilda otrs audzēknis. Pēc laika maina centrā esošo;
 a) brīva izpilde;
 b) tikai ar tālāko kāju.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc audzēkņu izspēlētā „Sieniņas” bumba ar asu piespēli tiek nogādāta tālākajam audzēknim, kurš pieņemis bumbu, izvada to starp konusiem un nostājas kolonas beigās. Pēc kāda laika mainīt pusī.

3. reakcijas ātruma attīstīšana (3. zīm.):

Kolonna sāk startēt no dažādiem starta stāvokļiem, pēc dažādiem dzirdes un redzes signāliem. Uzdevums ir apskriet apkārt diviem konusiem un ātri izspēlēt „Sieniņu”. Pēc izspēles otrs audzēknis ar bumbu cenšas apvadīt aizsargu. Maiņas: tas, kurš skrēja, kļūst par aizsargu. Tas, kurš bija aizsargs, nēm bumbu un gatavojas izspēlēt „Sieniņu”. Tas, kurš bija pie sieniņas, nostājas kolonas beigās.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

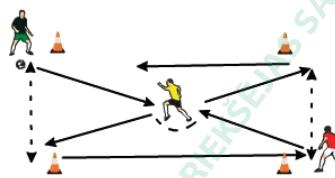
Nobeiguma daļa

Veidot prasmi... (Pēc skolotāja norādījumiem, kādu no iepriekšējām rotaļām).

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

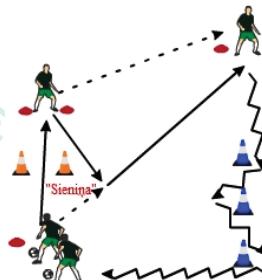
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



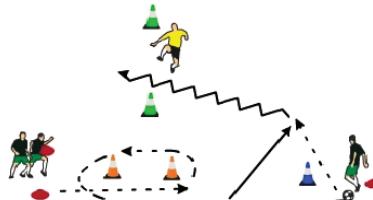
Akcents: Piespēlei lietot samērīgu spēku, lai otrs varētu uztvert. Veicot garo piespēli, drīkst

2. zīmējums



Izmantot visus iepriekš apgūtos elementus gan „Sieniņas” izspēlei, gan likloča izvadišanai.

3. zīmējums



Precīza kustību izpilde. Ātras darbības bez un ar bumbu. Ātra pozīciju maiņa. Nelaist bumbu tālu no sevis! Pievērst uzmanību iepriekš apgūto elementu pielietojumam spēlē.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Svarīgi nodrošināt komandas biedru ar izšķirošo jeb fināla piespēli.



FUTBOLA NODARBĪBA

16



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mazo laukumu futbola miniturnīrs – akcentējot bumbas piespēli;
 2. veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildišanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1. zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tieki izklāstīti katra laukuma noteikumi. Tiesāšanu veic paši. Tiesā tās komandas, kuras sēž uz soliņa. Spēle jāsāk no centra, kapteiņiem kājas pēda uz bumbas, sāk pēc vienota signāla.

Izspēļu sistēma. (Skatīt 2. zīm.). Komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks 8min. Pēc spēles komandas nr. 1, nr. 2, nr. 3., virzās pret pulksteņrādītāju virzienu, savukārt nr. 4., nr. 5., nr. 6., pulksteņrādītāju virzienā par vienu laukumu uz priekšu. Kad komandai pabijusi gan 1, gan 2 laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti, zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Miniturnīra čempione. Ja komandām vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai vairāk neizšķirtu. Jānosauc komanda, kura uzvarējusi.

1. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Tomēr bumbu pāri centrālajai zonai drīkst nogādāt tikai ar saspēli caur centru. Ja tas netiek darīts, gūt vārtus nedrīkst. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērojot šos noteikumus: "Lai gūtu vārtus, jāiespēlē bumba komandas biedram cauri vārtiņiem, kuri salikti no konusiem."

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi ar „Žonglēšanu”.

Sagatavošanās. Audzēknis un bumba.

Norise. Audzēknis izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Uzvar tas, kurš visvairāk užžonglējis.

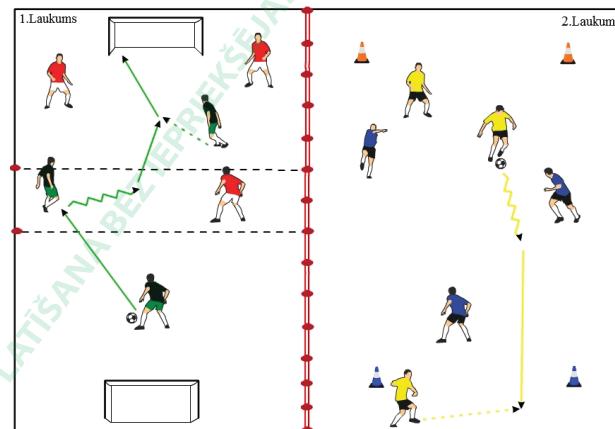
Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās jauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka bērniem, spēlējot nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, tāpēc nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiku zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas sagādā vairāk kustību iespēju un ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu rezultātus un spējas. Katram audzēknim nelielā grupā tiek pievērsta lielāka uzmanība. Ja uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits, vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukuma un aizsardzības momentos.

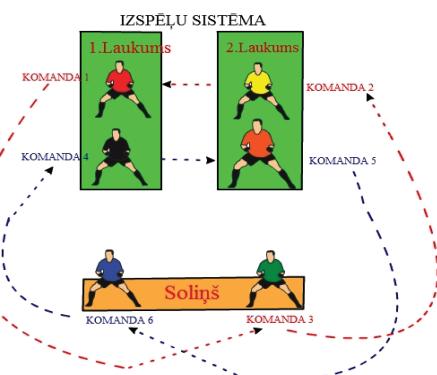
Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram. Futbola Miniturnīrā pievērst uzmanību iepriekš apgūto elementu pielietojumam.

1. zīmējums



2. zīmējums



Audzēknis, kuram radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un noskaidro šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrē, kā viņam izdodas un uzmundrina citus.



FUTBOLA NODARBĪBA

17



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. kompleksā iesildīšanās;
 2. kontrolnormatīvu izpilde;
 3. veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem)

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kompleksā iesildīšanās: (Sk. 1. zīm.)

Vingrinājumu pilda no abām pusēm. 1.stacijas zilās kolonnas audzēknis izspēlē sieniņu ar 2.stacijas audzēknī, piespēlējot bumbu tālāk 3.stacijas audzēknim. 3.stacijas audzēknis pierņem bumbu, apvada ap 3 konusu, paripina bumbu gar trepīti sev pa priekšu, izskrējis trepīti, apstrādā sev piespēlēto bumbu un aizvada uz sarkanās kolonnas 1.staciju. No tās to pašu izpilda uz otru pusi. Maiņu veic pēc katras izspēles par vienu staciju uz priekšu.

Galvenā daļa

1. kontrolnormatīvs: „Kombinētais vingrinājums”. (Sk. 2. zīm.)

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

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

2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana”.

Audzēknis ar bumbu rokās. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu ar pēdas virspusēm un vienu atsiņi pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir klūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

3. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

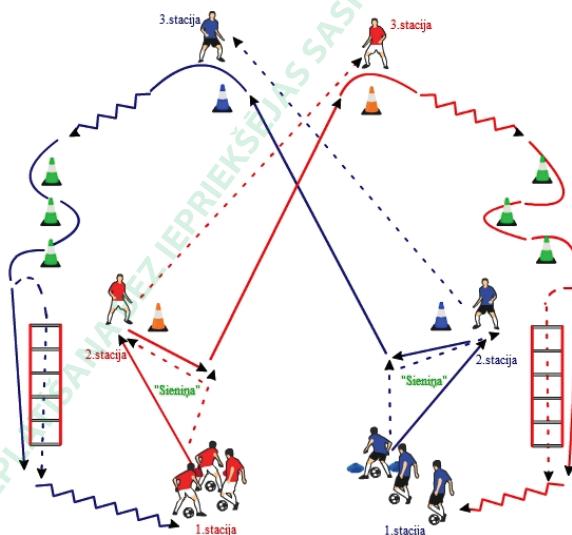
Nobeiguma daļa

Veidot prasmi... (Pēc skolotāja norādījumiem).

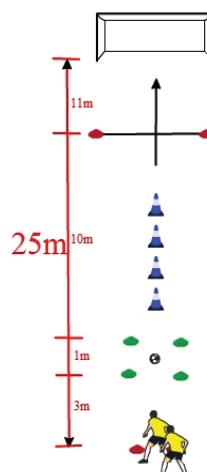
Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



2. zīmējums



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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

- septembrī
- decembrī vai janvārī
- maijā

Pievērst uzmanību iepriekš apgūto elementu pielietojumam spēlē.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Pat visizcilākajiem futbolistiem laiku pa laikam jāatkarto vingrinājumi ar bumbu, jo arī labi iemācītu kustību, kuru spēlētājs var izpildīt jau automātiski, pēc noteikta pārtraukuma var aizmirst.



FUTBOLA NODARBĪBA

18



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. atkārtot sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos;
 2. attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
 3. veidot prasmi darboties rindas kārtībā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Audzēknji vairākās kolonnās ar bumbām. Pretī, 10m attālumā vārtiņi. Izpilda sitienu vārtījos pēc skolotāja dotajiem norādījumiem. Pēc sitiena iet pakāj bumbai uz otru vārtījiem un atgriežas savā vietā:

- a) no vietas ar ērto kāju;
- b) ar labo/kreiso kāju;
- c) pa uz priekšu ripojošu bumbu ar labo/kreiso kāju

2. vingrinājums (2. zīm.):

Laukuma stūros kolonnas ar audzēkņiem. Katram bumba. Vārtos viens no audzēkņiem. Ātra bumbas vadīšana uz centru, pēc skolotāja norādījumiem tiek izpildīts sitiens vārtos no 7 – 10 m. Pēc sitiena paņem bumbu un nostājās pretējā kolonnā. Sitienā izmanto iepriekš apgūtos elementus.

3. kustību koordinācijas attīstīšana (3. zīm.):

Audzēknis piespēlē bumbu uz priekšu ar pēdas iekšpusi, gar trepīti. Pēc skolotāja norādījumiem izskrien trepīti un pieņem sevis piespēlēto bumbu, nostājas nākošās kolonnas beigās. Sagaidījis savu kārtu, vada bumbu un izpilda sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

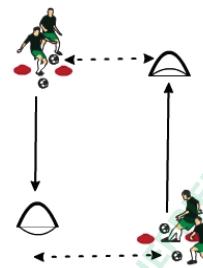
Veidot prasmi darboties rindas kārtībā rotājā „Soda sitiens“. *Sagatavošanās.* Viens audzēknis vārtos. Pārējie ar bumbām ārpus soda laukuma. No vārtiem 10 m attālumā uz centra pusi atzīmēta līnija.

Norise. Pa vienam audzēkni no 10m izpilda sitienu pa vārtiem. Pilda vairākos apļos. Tas, kuram trāpījumu visvairāk, uzvar.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

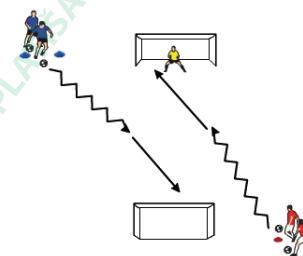
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



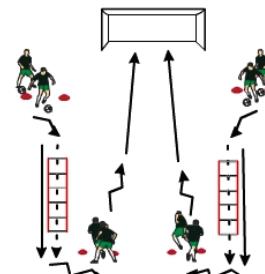
Sitiens ar pēdas iekšpusi atbalsta kāja blakus, nedaudz saliekta celī. Sitiens kājai plaš vēziens. Pēda pagriezta uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada to. Roku darbība – sitiens kāja uz priekšu, tās puses roka atpakaļ.

2. zīmējums



Vadot nelaist bumbu par tālu! Pirms sitiens pacel galvu un ieraudzīt vārtus. Trāpīt vārtos, nekrist.

3. zīmējums



Aktīva roku un kāju darbība. Sitiens vārtos ar pēdas virsas iekšpusi.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Sitiens – pieskāriens bumbai ar mērķi gūt vārtus.



FUTBOLA NODARBĪBA

19



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos, kustībā uz priekšu;
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Audzēknis izpilda skrējenu pa taisni ar bumbu līdz attiecīgās krāsas micītēm un izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virsas iekšpusi. Pēc tam izņem bumbu no vārtiem un atpakaļceļā apvada zilās krāsas konusus, pielietojot iepriekš apgūtos bumbas vadīšanas elementus.

2. vingrinājums (2. zīm.)

Pēc skolotāja norādījumiem izvdīt bumbu starp trim konusiem un izpildīt sitienu vārtos. Pēc laika mainīt kolonas. Konusu apvadīšana, izmantojot iepriekš apgūtos elementus:

- a) sitiens soli pēc apvadītā konusa ar ērto kāju;
- b) sitiens soli pēc apvadītā konusa ar tālāko kāju;
- c) sitiens uzreiz pēc apvadīšanas.

3. attīstīt kustību biežumu (3. zīm.):

Audzēknis vada bumbu pie pankūciņas un tur atstāj. Tad pēc skolotāja norādījumiem izskrien trepīti. Nostājas nākošās kolonas beigās. Sagaidījis savu kārtu, kad nākošais aizvadījis bumbu līdz pankūkai, veic skrējenu līdz bumbai un izpilda sitienu pa bumbu vārtos. Pēc sitiena ņem bumbu un nostājas sākumā.

Trepītei:

- h) ar labo plecu pret trepīti. Izskriet sāniski. Labā kāja iekšā kvadrātā, otra klāt, atkal labā nākošajā kvadrātā, otra klāt utt. Ar kreiso plecu.
- i) Nr. 14 konspekta kustību biežuma atkārtošana.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Kegli” (4. zīm.).

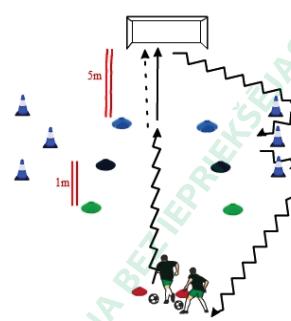
Sagatavošanās. Audzēkņi sadalīti vairākās komandās aiz sānu līnijas, katrā vienāds skaits bumbu. Laukumā salikti konusi dažādos attālumos.

Norise. Komandām neieejot laukumā, ar sitienu pa bumbu cenšas apgāzt konusus (keglus). Uzvar tie, kuri nogāzuši visvairāk.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

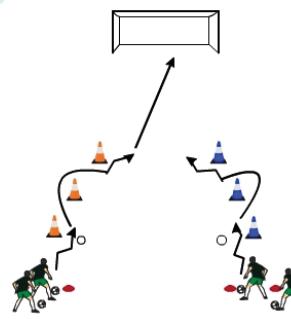
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



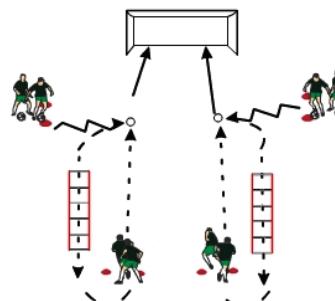
Sitiēnam ar pēdas virsas iekšpusi atbalsta kāja blakus, nedaudz saliekta ceļi. Sitiena kājai plašs vēziens. Pēda pagriezta uz leju un nedaudz uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada bumbu, pēdas purngals nostiepts uz vārtu pusi. Roku darbība: sitiena kāja uz priekšu, tās puses roka atpakaļ.

2. zīmējums



Apvadot pēdējo konusu, veicot soli ar bumbu, pacelt galvu pirms sitienu. Palait bumbu tālāk pirms sitienu. Izpildīt sitienu pa ripojošu bumbu.

3. zīmējums



Pildot trepīti sāniski, saglabāt skatu uz priekšu. Aktīva roku un kāju darbība. Sitiens vārtos ar pēdas virsas iekšpusi.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Sitienu var uzskatīt par uzbrukuma noslēgumu.



FUTBOLA NODARBĪBA

20



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos, kustībā no sāna;
 2. attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
 3. veidot prasmi sniegt atbalstu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Audzēknji sadalīti divās kolonnās. Vieni ar bumbām ārpusē, otri blakus – bez. Pēc signāla (kad audzēknis pieskaras bumbai) sākas bumbas vadīšana līdz tālākajam konusam ar mietiņu un izdarīts sitiens. Tajā laikā, audzēknis, kurš ir bez bumbas, izpilda skrējienu blakus līdz konusam ar mietiņu, visu laiku ar acīm sekojot bumbai. Pēc uzbrukuma mainās vietām:

- sitiens ar ērtāko kāju;
- sitiens ar labo/kreiso kāju;
- sitiens ar tālāko kāju (no aizsarga).

2. vingrinājums (2. zīm.):

Laukuma stūros audzēknji ar bumbām. Viens vārtos. Abi stūros esošie audzēknji sāk reizē vadīt bumbu pa malu līdz konusam, aiz kura dod piespēli ar pēdas iekšpusi uz otru malu. Atdevuši piespēli, un pieņēmuši otru bumbu, izdara sitienu pa vārtiem. Sitienam izmantot iepriekš apgūto elementu – ar pēdas virsas iekšpusi. Maina kolonnas.

3. reakcijas ātruma attīstīšana (3. zīm.):

Divas kolonas ar audzēkņiem, ar skatu uz vārtiem. Bumbas pie skolotāja. Tajā brīdi, kad audzēknji redz ripojošo bumbu, kuru paripinājis skolotājs, sāk skrējienu tai pakal. Pirmā uzdevums ir noķert bumbu, aizvadīt aiz micītem, izpildīt sitienu no 8m pa vārtiem. Skrējieni no dažādiem starta stāvokļiem pēc skolotāja norādījumiem. Sitienā pielietot iepriekš izmantotos elementus.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot atbalstīšanas prasmi rotālā „Trāpi pārliktnim”.

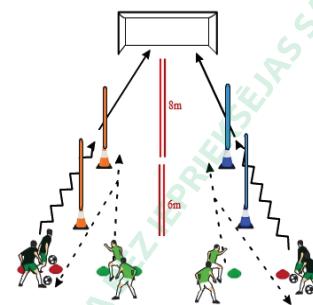
Sagatavošanās. Visi audzēknji sastājas 10 – 15 m attālumā pretī vārtiem, katram bumba.

Norise. Pēc kārtas tiek izpildīts sitiens, cenšoties trāpīt augšējam vārtu pārliktnim. Tieki atkārtots vairākas reizes. Uzvar tas, kurš vairāk trāpjis.

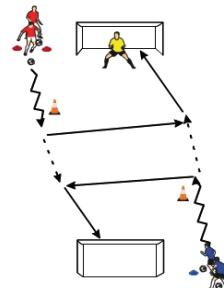
Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



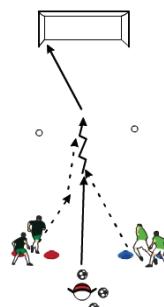
2. zīmējums



Sitienam ar pēdas virsas iekšpusi atbalsta kāja blakus, nedaudz saliekta celi. Sitienei kājai plāš vēziens. Pēda pagriezta uz leju un nedaudz uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada to, līdz bumbai, pēdas purngals nostiepts uz vārtu pusī. Roku darbība – sitienei kāja uz priekšu, tās puses roka atpakaļ.

Vadot bumbu, nelaist to pārāk tālu! Pieņemt otru bumbu ar tālāko kāju. Pirms sitienei izvērtēt vārtsarga pozīciju. Gūt vārtus.

3. zīmējums



Pirmajā pieskārienā neaizsīt bumbu pārāk tālu, bet saglabāt pie kājas. Vadīt, esot solī ar bumbu. Trāpīt vārtos un nenokrist.

Tikai tad, kad visi veikuši sitienu, iet pakal bumbām.

Piezīmes, norādes, rekombinācijas

Sitiens prasa labas tehniskās spējas (prasmes), labu fizisko formu (spēku, koordināciju, balansu) un mentālās spējas (lēmumu pieņemšanu, pašpārliecinātību).



FUTBOLA NODARBĪBA

21



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos (pēc māňkustības "Āķis");
 2. attīstīt kustību koordināciju;
 3. veidot spēju pieņemt atšķirīgu viedokli, nenoniecināt nevienu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Divas kolonas, katram bumba. Sākot ar kustību uz centru, veikt māňkustību „Āķis” uz vienu, tad uz otru pusī. Pēc māňkustībām izpildīt sitienu vārtos.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc skolotāja signāla, audzēkņi (zilā un sarkanā) vada bumbu apkārt konusiem, pie zilā konusa veicot māňkustību „Āķis”. Abi audzēkņi bumbu atstāj katrais pie savas pankūkas un skrien pie otra bumbas. Kā redzams attēlā, zilās krāsas audzēknis izpilda sitienu vārtos un iestājas tajos, savukārt sarkanās – pieņēmis otrā bumbu, aizvada līdz zaļajiem vārtiem, veic pagriezienu par 180 grādiem, cenšas gūt vārtus, pārspējot vārtos esošo audzēkni. Mainās vietām.

3. attīstīt kustību koordināciju (3. zīm.):

No kolonas, kura tuvāk vārtiem, tiek dota piespēle uz pankūciņu, kur to sagaida otrs audzēknis. Pēc skolotāja norādījumiem izskriens trepīti, nostājas otras kolonas beigās. Otrs audzēknis, kurš pieņēmis bumbu, apvada konusam apkārt, vai veic „Āķi” pret to un izpilda sitienu vārtos. Paņem bumbu un nostājas kolonas beigās.

Trepītei:

Izpilda lēcienus. Abas kājas ārpus trepītes. Tad labā kāja iekšā kvadrātā, kreisā kāja veic vēzienu aizmugurē. Tad abas kājas ārpus trepītes. Tad kreisā kāja kvadrātā un labā kāja veic vēzienu aizmugurē.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot spēju pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecināt rotaļā „ciparu veiksminieks”.

Sagatavošanās. Vārtos sakārti baloni ar dažādiem cipariem no 1 līdz 10. Audzēkņi ar bumbām pret vārtiem, ne tuvāk kā 10 m.

Norise. Izpildīt sitienus pēc kārtas. Sitot pa bumbu, trāpīt kādam no iekārtajiem baloniem. Skaitīt punktu summu. Atkārto vairākas reizes. Uzvar tas, kuram lielāka summa.

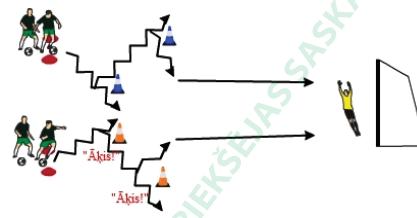
Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Svarīgākais ir pareizi izpildīts sitiens pa bumbu.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums

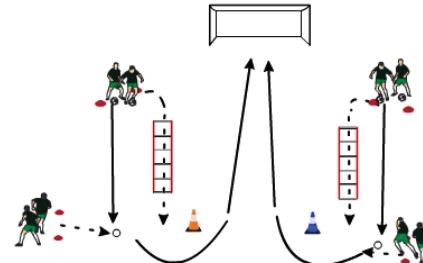


Veicot māňkustību „Āķis” no labās kājas uz kreiso, izpildīt sitienu ar kreiso. Tāpat no otras puses. Pēc māňkustības, sagatavojoj kāju sitienam, bumba ne tālāk kā 1 – 1,5 soli no bumbas. Sitiena izpildē pievērst uzmanību iepriekš dotajām norādēm.

2. zīmējums



3. zīmējums



Trepīte lēcieni ar maziem palēcieniem. Svarīga vispirms precīza izpilde, tad – ātrums.

Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus. Uzmundrināt un Jaut diskutēt strīdīgās epizodēs (pa kuru ciparu trāpīts).



FUTBOLA NODARBĪBA

22



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos (pēc "Sieniņas");
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Apli ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Pēc skolotāja signāla, kolonnā esošais izspēlē sieniņu ar malā esošo audzēkni pret konusu un nostājas viņa vietā. Malā esošais audzēknis pēc sieniņas, pieņemot bumbu kustība uz vārtiem izpilda sitienu:

- a) sitiens ar ērtāko kāju;
- b) sitiens ar tālāko kāju;
- c) sitiens pēc diviem pieskārieniem.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Pēc skolotāja signāla sarkanās un zilās kolonas audzēkni sāk vadīt bumbu līdz konusam, pagriežas pret vārtiem, veic sitienu. Tas, kurš pirmais sit pa vārtiem, klūst par uzbrucēju, bet otrs – par aizsargu. Tad pievienojas zaļās kolonas spēlētājs, kura uzdevums kopā ar uzbrucēju, izspēlējot „sieniņu”, gūt vārtus. Maina kolonnas!

Pievērst uzmanību sitienu izpildei!

3. attīstīt kustību biežumu (3. zīm.):

Audzēknis apvada trīs konusus, izmantojot iepriekš apgūtos vadīšanas veidus. Atstāj bumbu pie pankūciņas un pēc skolotāja norādījumiem izpilda trepīti. Pēc trepītes veic skrējienu uz atstāto bumbu un izpilda sitienu pa vārtiem.

Trepītei:

- j) ar skatu pret trepīti. Labā kāja iekšā kvadrātā, tad pāri, tad labā kāja nākošajā kvadrātā iekšā tad atkal pāri. Otra kāja ik soli veic kustību uz priekšu gar trepīti. Pēc laika tas pats ar otru kāju.
- k) Nr. 19 konspekta kustību biežuma atkārtošana.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Zonu karalis”.

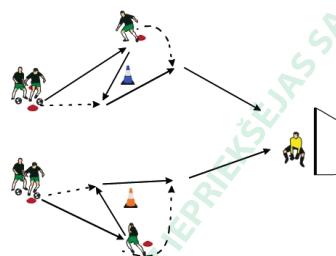
Sagatavošanās. Audzēkni ar bumbām ārpusē, apkārt ierobežotajam laukumam. Laukumā un dažādās vietās salikti dažāda izmēra riņķi.

Norise. Audzēknis pasaka, kurā riņķi pa gaisu trāpīs bumbu un veic sitienu. Izpilda pa apli vairākas reizes. Uzvar tas, kurš trāpījis vairāk reižu.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

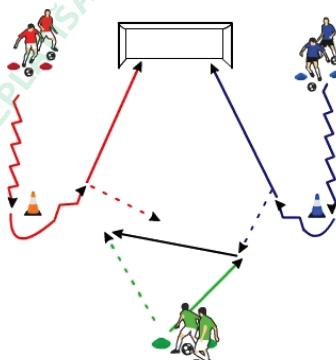
1. zīmējums



Izspēlēt „Sieniņu” ar tālākajām kājām.

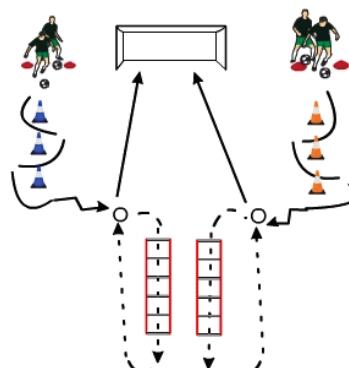
Pieņemot piespēli pirms sitienu, novirzīt bumbu ar kāju vārtu virzienā, lai ērtāk izpildīt sitienu. Pcelt galvu, lai novērtētu vārtsarga atrašanās vietu vārtos. Gūt vārtus!

2. zīmējums



Apvadīt konusu ar tālāko kāju, un ar to pašu izpildīt sitienu vārtos. Klūstot par uzbrucēju, prasīt bumbu. Aizsargam nebūt pārāk dziļi pie vārtiem.

3. zīmējums



Lai nerastos dīkstāve, var atstāt pa divām bumbām pie pankūciņas. Sitienam pēc ieskrējiena plaši vēziens.

Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Nekādā gadījumā nedrīkst izpildīt sitienu ar atbrīvotu pēdu!



FUTBOLA NODARBĪBA

23



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa gaisu vārtos (iesaistot vadīšanu un piespēli);
 2. attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
 3. veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem kādu no iepriekšējām)

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Audzēknji aiz vārtiem labajā un kreisajā pusē, kolonnās ar bumbām. Pēc skolotāja norādījumiem sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli pa diagonāli pretī skrejošajam dzeltenās kolonnas audzēknim, kurš izpilda sitienu pa vārtiem un nostājas atpakaļ kolonnā. Audzēknis, kurš tikko deva piespēli, veic skrējienu apkārt pretī esošajam konusam un, saņemis bumbu no pretējās kolonnas, izpilda sitienu pa vārtiem:

- sitiens ar ērto kāju;
- sitiens pēc diviem pieskārieniem;
- sitiens vienā pieskārienā.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Sarkanās kolonnas audzēknis izspēlē „sieniņu” ar priekšā esošo, tālāk bumbu novirzot pa diagonāli otram sarkanās apmetnīties audzēknim, kurš, pieņemis bumbu, atdod to pa sitienam iepriekšējam, kurš veic sitienu vārtos. Maiņa! Tas, kurš sāka, nostājas uz sieniņu, savukārt otrs uz bumbas nomešanu pa sitienam. Tas, kurš nometis bumbu, iet pakal bumbai un nostājas kolonnas beigās. Pēc laika mainās pusēm:

- sitiens ar “ērto” kāju;
- sitiens pēc diviem pieskārieniem;
- sitiens vienā pieskārienā.

3. reakcijas ātruma attīstīšana (3. zīm.):

Audzēknji divās kolonnās, preti vārtiņi 10 m attālumā. Pēc skolotāja signāla labās malas audzēknis uzsāk strauju kustību uz vārtiem un sit vārtos, pēc sitiena klūstot par aizsargu iepriekšējā aizsarga vietā. Pēc sitiena kustību uzsāk kreisās malas audzēknis un strauji doda gūt vārtus. Zaudējot vai aizsitol bumbu, klūst par aizsargu iepriekšējā aizsarga vietā.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

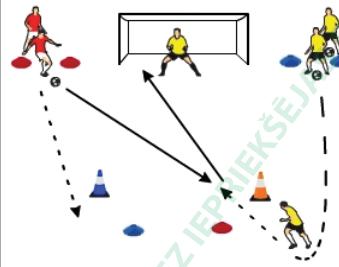
Nobeiguma daļa

Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem, kādu no iepriekšējām rotaļām).

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

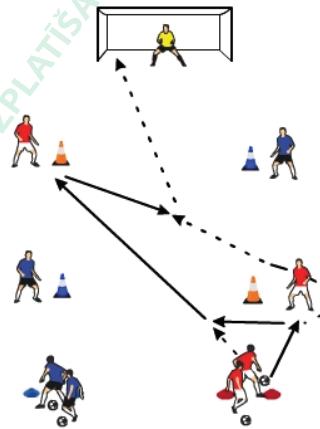
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



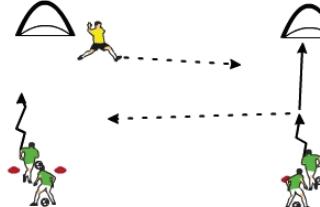
Dot piespēli otram audzēknim pagrieziena laikā. Skriet pretī bumbai. Prasīt ar balsi. Pirms sitiena pacelt galvu un vērot, kur atrodas vārti un vārtsargs. Gūt vārtus.

2. zīmējums



Precīzas piespēles. Sākumā izpildīt lēnām. Ass vēziens ar kāju pirms sitiena. Plaša amplitūda. Komunicēt savā starpā piespēles brīdī. Gūt vārtus.

3. zīmējums



Nelaist pārāk tālu! Drikst trāpīt jebkuros vārtījos. Apspēlējot prasīt, lai tiktu izmantots „Āķis”. Pašam audzēknim ātri prast klūt no uzbrucēja par aizsargu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Var iemācīt pareizi izpildīt sitienu, tomēr spēcīgi raidīt bumbu vārtos – tas nav tik vienkārši.

Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



FUTBOLA NODARBĪBA

24



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. Mazo laukumu futbola miniturnīrs – akcentējot sitienu;
 2. veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildišanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1. zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tieki izklāstīti katra laukuma noteikumi. Tiesāšanu veic paši (korekti). Tiesā tās komandas, kuras sēž uz soliņa. Spēle jāsāk no centra, kapteiņiem kājas pēda uz bumbas, sāk pēc vienota signāla.

Izspēļu sistēma. (Skatīt 2. zīm.). Komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle) aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks 8min. Pēc spēles komandas nr. 1, nr. 2, nr. 3., virzās pretēji pulksteņrādītāja virzienam, savukārt nr. 4., nr. 5., nr. 6., – pulksteņrādītāja virzienā par vienu laukumu uz priekšu. Kad komanda pabijusi gan 1, gan 2 laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti, zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojamī. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Miniturnīra čempione. Ja komandām vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai vairāk neizšķirtu. Jānosauc komanda, kura uzvarējusi!

1. laukums:

Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Vārtus gūt drīkst no savas laukuma puses. Atņemt bumbu, izmantojot visu laukumu! Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:

Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus: „Lai gūtu vārtus, jāapgāž kāds no konusiem, kuri atrodas 5 m attālumā no laukuma. Šajā zonā uzbrucējs iet nedrīkst!”

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi. Spēle „Žonglēšana”.

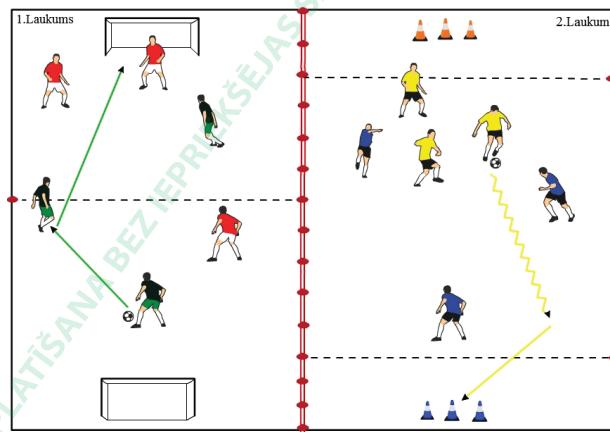
Sagatavošanās. Audzēknim bumba.

Norise. Audzēknis izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Uzvar tas, kurš visvairāk užžonglējis.

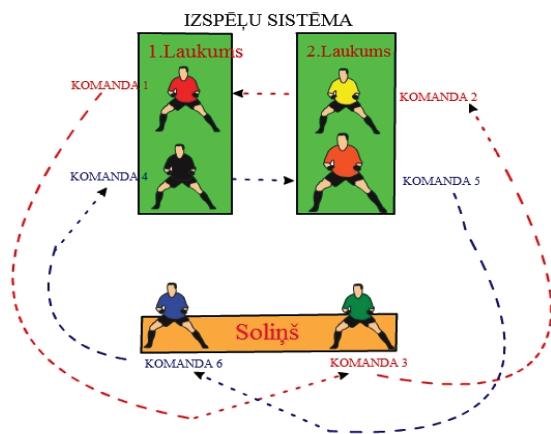
Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram. Futbola Miniturnīrā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

1. zīmējums



2. zīmējums



Audzēknim, kuram radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un noskaidro šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrē, kā viņam izdodas un motivē citus strādāt cītīgāk.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka, spēlējot nelielās grupās ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, tāpēc nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Bērni tiek iesaistīti spēlē, kas dod vairāk kustību iespēju un ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Katram audzēknim nelielā grupā tiek pievērsta lielāka uzmanība. Uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits, vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēknji ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.



FUTBOLA NODARBĪBA

25



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. atkārtot bumbas pieņemšanu ar pēdas apakšu;
 2. attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
 3. veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Malās esošie audzēkņi dod piespēles ar pēdas iekšpusi vidū esošajam pēc viņa pieprasījuma. Vidū esošais pieņem bumbu ar pēdas apakšu un atspēlē atpakaļ ar pēdas iekšpusi. Pēc laika mainās:

- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) ar tālāko kāju no konusa.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Audzēkņi 14 m x 14 m liela kvadrāta katrā stūrī. Pirmajiem bumba. Iekšā kvadrātā četras pankūcījas. Pa diagonāli no micītēm ap 5m attālumā. Tieki vadīta bumba pa diagonāli un dota piespēle, tad jānostājas otrā kolonnā. Vispirms aizvada līdz tālākajai pankūcījai un piespēlē, tad līdz tuvākajai un piespēlē. Diagonālēs esošie vada bumbu pēc kārtas, vienreiz zilā, otrreiz sarkanā. Audzēkņi vada bumbu reizē.

Pieņemt bumbu ar pēdas apakšu. Varianti:

- a) ar labo kāju;
- b) ar kreiso kāju;
- c) no vienas kājas uz otru.

3. attīstīt kustību koordināciju (3. zīm.):

Pēc skolotāja norādījumiem izskriet trepīti. Pēc trepītes apturēt piespēli ar pēdas apakšu un aizvadīt bumbu uz kolonas beigām. Sagaida savu kārtu, atdod piespēli, un pēc skolotāja norādījumiem atkal apskrien ap konusiem un stabiem.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi sadarboties rotājā „Degošā bumba”.

Sagatavošanās. Komandas (vienāds skaits audzēkņu), izveido apli. Noskaidro, kurš būs kapteinis; tam bumba. Norise. Saspēlējoties savā starpā ar kājām, dodot piespēles blakus esošajiem, bumba jānogādā atpakaļ pie kapteiņa. Var mainīt virzienu, apļu skaitu, piespēlējot katru otro u.c.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

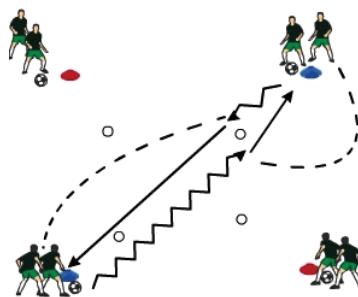
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



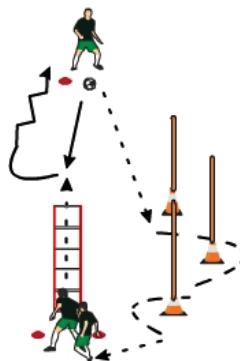
Kāja blakus bumbai atspēles brīdī. Sagaidīt bumbu ar saliekiem celjiem. Sagriezt augumu preti bumbai. Pieņemot ar pēdas apakšu, purngalu virzīt uz sevi.

2. zīmējums



Nesaskrieties. Pacelt galvu. Vadīt ar tālāko kāju pret otru audzēkni. Nelaist bumbu par tālu. Sākt, kad otras diagonālēs audzēkņi pārskrējuši. Pieņemt bumbu ar pēdas apakšu, pacelt galvu, tikai tad veikt vadīšanu.

3. zīmējums



Pēc trepītes obligāti apturēt bumbu ar pēdas apakšu! Nofiksēt bumbu. Dot piespēli savlaicīgi, lai audzēknis saņem kustībā. Veikt asas kustības, skrienot ar virziena maiņām ap konusiem.

Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Apturot bumbu, ļoti svarīgi uzmanīt, lai tā nenokļūtu pie pretinieka. Svarīgi, lai apturēšana nepatērē daudz laika.



FUTBOLA NODARBĪBA

26



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi;
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot prasmi saglabāt uzmanību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Apli ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Audzēknī (ne vairāk par četri) vienā kolonnā, viens (ar bumbu) – tālāk. No kolonas pa vienam jāskrien līdz konusam, jāpieņem bumba ar pēdas iekšpusi, pēc skolotāja norādījumiem jāatspēlē un jāskrien atpakaļ uz savas kolonas beigām. Pēc laika zilās apmetnītes audzēknī nomaina. Varianti:

- a) pieņemt ar ērtāko kāju;
- b) divos pieskārienos tikai ar labo / tad kreiso/ kāju;

2. vingrinājums (2. zīm.):

Kvadrāts. Audzēknī stūru ārpusēs (kolonnā pa divi). Divas bumbas, pa diagonāli. Vadot bumbu gar laukuma malu, pusē dod piespēli. Nostājas otrā kolonna. Otrs audzēknis ar pēdas iekšpusi pieņem bumbu, novirza ar pieskārienu sev pa priekšu un izpilda tās pašas darbības, ko iepriekšējais a) pret pulkstenrādītāja virzienu pieņem ar labo kāju;

b) tas pats uz otru pusī, ar otru kāju.

3. attīstīt kustību biežumu (3. zīm.):

Audzēknis, piespēlējot bumbu ar pēdas iekšpusi gar trepīti sev uz priekšu, pēc skolotāja norādījumiem izskrien to. Pieņem bumbu. Tālāk vadot, piespēlē pie konusa esošajam audzēknim, nostājas viņa vietā. Otrs audzēknis saņem bumbu, piespēlē to tālāk un nostājas viņa vietā. Pēdējais, kurš saņem bumbu, aizvada to līdz sākumam. Trepīte: trepte pie labā sāna. Kreisā kāja iekšā kvadrātā, tad ārā, solis ar labo uz priekšu. Atkārtot to pašu.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi saglabāt uzmanību rotaļā „Robežsargs” (4. zīm.). Sagatavošanās: Laukums sadalīts trīs daļās. Tāpat arī audzēknī – trīs komandās. Katra komanda savā laukumā. Centrā esošā komanda – robežsargi. Bumba malējiem. Norise: Spēle uz laiku. Malējām komandām jāsaspēlējas savā starpā, robežsargiem jācenšas bumbu pārtvert. Drikst saspēlēties savā starpā. Skaita pārtvertās un iespēlētās reizes. Atņemot „pārtverto” punktu skaitu no „iespēlētājiem”, veidojas rezultāts. Uzvar tie, kuriem lielāks punktu skaits.

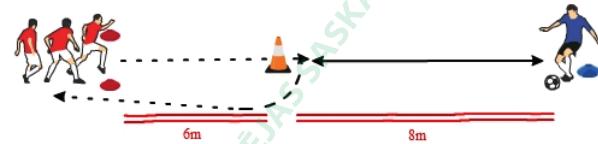
Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Laba bumbas pārvaldišana sagādā prieku gan pašiem spēlētajiem, gan skatītājiem.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

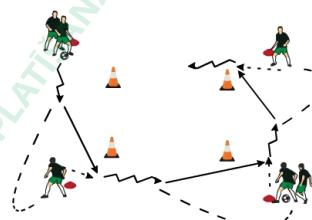
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



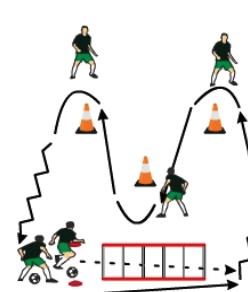
Izpildīt kustību pretī ripojošai bumbai. Atbalsta kāja celī. Kāja sagaida bumbu, pēda izgriezta uz āru, pēc saskares pavilk kāju nedaudz atpakaļ.

2. zīmējums



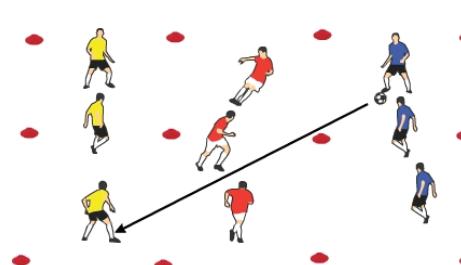
Kāja saskares brīdī ar kustību novira bumbu vadīšanas ceļā. Nelaist bumbu pārāk tālu. Solis ar bumbu. Izvirzīt pēdu uz āru.

3. zīmējums



Tālākā kāja no konusa pieņem bumbu. Vēlams izpildīt pieņemšanu un atdošanu divos pieskārienos.

4. zīmējums



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



FUTBOLA NODARBĪBA

27



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi ar aiziešanu;
 2. attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
 3. veidot prasmi palīdzēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi, un skrien, norādot, caur kuriem vārtiņiem izskries, lai nostātos otrā kolonnā. Otrs audzēknis apstrādā bumbu uz pretējās pusēs vārtiņiem un ar asu kustību izvada starp tiem bumbu. Tālāk pilnveido iepriekš apgūtās izvadīšanas prasmes līklocim vai zigzag un nostājas otras kolonas beigās.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Laukuma vidū divas kolonas ar skatu vieniem pret otriem 15 m attālumā. Visi bumbas, izņemot pirmo. Audzēknis, kuram nav bumbas, izdara kustību pretī otrai kolonai. Ticis līdz centram, no otras kolonas saņem piespēli. Apstrādājot bumbu sāņus, vada gar vārtiņiem, kuri ir no konusiem un stabījiem, izpilda sitienu vārtos. Sitienā pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Zilās krāsas kolonna apstrādā bumbu ar kreiso kāju, zāļā – ar labo.

3. attīstīt reakcijas ātrumu (3. zīm.):

Oranžās kolonas audzēknis dod piespēli uz zilo un klūst par aizsaru. Audzēknis zilajā vestītē pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi aiziet uz vienu vai otru pusi pirms konusa, atkarībā no aizsarga pozīcijas. Tad iesit skolotāja norādītās krāsas vārtiņos (paceļ attiecīgās krāsas micīti). Pēc uzbrukuma mainās vietām.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi palīdzēt rotaļā „Namiņi”. (4. zīm.)

Sagatavošanās. No micītēm izveidoti kvadrāti – namiņi, kuros atrodas daži audzēķni bez bumbām. Pārējie brīvi laukumā ar bumbām. Divi kērāji ar bumbām.

Norise. Kērāji kēr tos, kuri neatrodas namiņos. Lai tiktū namiņā, kērājs dod tajā piespēli. Tas, kurš pieņem bumbu, klūst par kērāju.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Futbolistiem jāveltī daudz laika treniņiem, lai sasniegtu augstu meistarību, bet tas nedrīkst skumdināt viņus.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

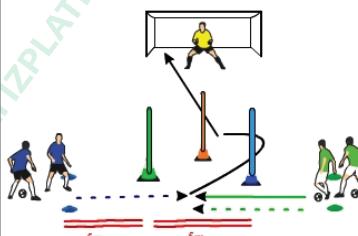
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



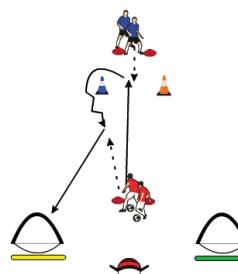
Izpildīt kustību pretī ripojošai bumbai. Atbalsta kāja celī. Kāja sagaida bumbu, pēda izgriezta uz āru, pēc saskares pavilkta kāju nedaudz atpakaļ. Kāja saskares brīdī ar kustību novirza bumbu pa vadīšanas ceļu.

2. zīmējums



Saņemt bumbu kustībā. Ar soli aiziet sāļus. Nelaist bumbu par tālu. Sitiens vārtos ar tālāko kāju pret konusu. Nākamajam atsitienam. Atbalsta kāja saliekta celī.

3. zīmējums



Pieņemot bumbu, pamānīt ar augumu uz vienu pusi, apstrādāt uz citu. Paceļ galvu un ievērot, kuras krāsas vārtiņos sist. Nelaist bumbu par tālu. Apspēlē pielietot „Āķi”!

4. zīmējums



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



FUTBOLA NODARBĪBA

28



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas pieņemšanu no vienas kājas uz otru ar pēdas iekšpusi;
 2. attīstīt kustību koordināciju;
 3. veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kāpēnveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Laukuma centrā no micītēm salikts aplis, rādiuss 8 - 10m. Puse audzēkņu apļa centrā, puse ar bumbām starp micītēm. Centrā esošie veic skrējienu uz āru un atpakaļ, pēc skolotāja norādījumiem saspēlējoties ar starp micītēm esošajiem audzēkniem. Pēc laika mainīs vietām. Varianti:
a) pieņem ar labo/kreiso kāju, atdod ar labo/kreiso;
b) pieņem no labās uz kreiso, atdod ar kreiso;
c) tas pats uz otru pusī.

2. vingrinājums (2. zīm.):

No micītēm izveidots kvadrāts 7 x 7 m. Audzēkņi grupās pa trīs, katrs savā kvadrātā sānu malā. Viena mala brīva. Vienam bumba. Tas, kuram bumba, pēc skolotāja norādījumiem dod piespēli jebkuram no audzēkņiem un skrien pa kvadrāta ārpusi uz brīvo malu.

Bumbas pieņemšana tiek veikta, izmantojot iepriekš pielietotos elementus.

3. attīstīt kustību koordināciju (3. zīm.):

Ar bumbu pie trepītes. Atdot piespēli, pēc skolotāja norādījumiem izskriet trepīti, nostāties pie micītes. Pieņemt bumbu no labās uz kreiso kāju, atdot tālāk un pārskriet.

Pieņemt bumbu ar kreiso kāju un apvadīt konusus.

Nostāties sākumā. Veikt uzdevumu uz abām pusēm.

Trepītei:

a) Izpilda lēcienus. Abas kājas ārpus trepītē. Labā kāja iekšā kvadrātā, kreisā kāja veic vēzienu aizmugurē, pieskaras labajai rokai. Tad abas kājas ārpus trepītes. Kreisā kāja kvadrātā un labā kāja veic vēzienu, aizmugurē skarot kreiso roku.

4. futbols 4pret 4 / 5pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi komunicēt rotālā „Laika deglis” (4. zīm.).

Sagatavošanās. Viena vai vairākas grupas. Audzēkņi nostājas rindā, vismaz 5 solus viens no otra. Pirmajam bumba. Aiz viņa - kērājs.

Norise. Pēc signāla rindā esošie dod piespēli pēc kārtas, pakaļ skrien kērājs un ķer. Maina kērājus. Uzvar tas, kurš visātrāk noķeris.

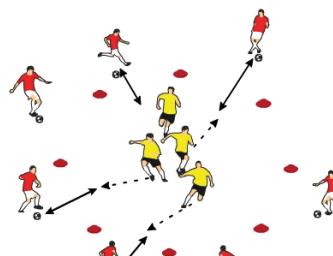
Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Ja kustība audzēknim nepadodas, vajag to atkārtot, pacietīgi labojot kļūdas.

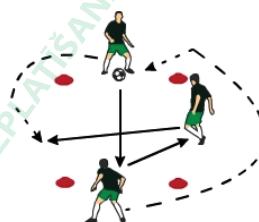
Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

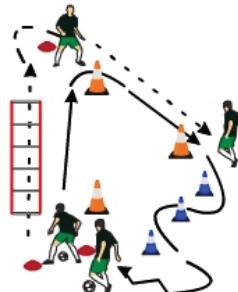
1. zīmējums



2. zīmējums



3. zīmējums



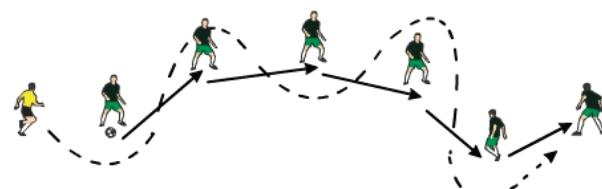
Pieņemšanas brīdī atbalsta (kreisā) kāja saliekta celi. Otra (labā) kāja ar pēdu sagriezt uz āru veic kustību pretī bumbai. Saskaņas brīdī (labā) kāja veic lokveida kustību uz iekšu, novirzot bumbu uz otras (kreisās) kājas pusī. Mainot atbalsta kājas, bumba tiek pieņemta ar kreisās kājas iekšpuses.

Kājas ieliekas ceļos. Būt gatavam pieņemt ar jebkuru no kājām. Pacelt galvu. Precīza piespēle! Komunicēt!

Piespēle ar pēdas iekšpusi. Pieņemot bumbu, nelaiš to tālu no sevis. Plūstošas un ātras darbības trepītē.

Iepriekš apgūto elementu pielietošana!

4. zīmējums





FUTBOLA NODARBĪBA

29



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. mācīt bumbas pieņemšanu no vienas kājas uz otru ar pēdas iekšpusi un aiziešanu;
 2. attīstīt kustību biežumu;
 3. veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Grupās pa 4. Pirmais un tālākais audzēknis 16 m attālumā viens no otra. Vidū divi audzēkņi ar bumbām. 5m attālumā no centra, no pirmā un tālākā audzēķņa, konusi ar mietiņiem. Laukuma centrā esošajiem jāaizvada bumba līdz pretī esošajam mietiņam, jādod piespēle un jāsaņem, prasot to otrā mietiņa pusē. Tālāk, vadot uz otru pusī, izpilda to pašu. Pēc laika mainās.

a) Izpilda pretēji pulksteņrādītāja virzienam. Centrā esošajie pieņem ar labo kāju, kustībā uz priekšu. Malējie no kreisās uz labo.

b) Tas pats uz otru pusī.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Grupās pa 5. Kvadrāts 7 x 7 m. Viens iekšā, pārējie ārpusē, katrs savā malā. Audzēkņiem pēc skolotāja norādījumiem jāveic saspēle savā starpā. Iekšā esošais cenšas atņemt bumbu

a) ar ērtākajām kājām;

b) no vienas kājas uz otru;

c) no vienas kājas uz otru (divos pieskārienos).

3. attīstīt kustību biežumu (3. zīm.):

Audzēknis pretī divām trepītēm. Pēc skolotāja norādījumiem izskrējis trepītes, veic atspēles no labā, tad kreisā sāna.

Nostājas zilo micīšu vietā. Otrs pēc atspēlēm pārskrien pāri šķēršļu tunelim un nostājas kolonnas beigās.

Trepīte:

Katra kāja savā trepītē, izskriet, augsti paceļot ceļus.

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Klejojošais gepards”

Sagatavošanās. Komandās. Grupā ap 9 audzēkniem. Tieks izveidoti divi vai vairāki apli, rādiuss 7m. Pretinieku komandas spēlētājs apļa iekšpusē – gepards, viņš kers bumbu.

Norise. Saspēlēties savā starpā ar pēdas iekšpusēm. Skaitīt piespēles, līdz gepards pārtvēris bumbu. Tas, kurš kļūdās, mainās ar kērāju vietām. Uzvar tie, kuri ilgāk saspēlējās.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

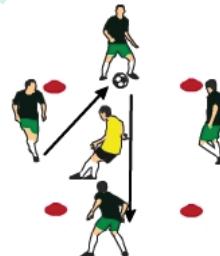
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



Nesaskrieties, vadot bumbu. Solis ar bumbu. Atspēle ar tālāko kāju no mietiņa ar pēdas iekšpusi. Malējie sagaida bumbu ar pēdas iekšpusi. Tieks veikts vēziens ar kāju saskares brīdi, novirzot bumbu uz otru kāju.

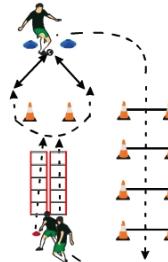
2. zīmējums



Ja kērējs ātri noķer un iznāk mazāk par trim piespēlēm, tad kērējs ker, atrodoties „Vēžītī”.

Kājas gatavas pieņemt bumbu. Pēc pieņemšanas novērtēt aizsarga darbības un atdot bumbu tālāk no tā.

3. zīmējums



Trepītē saglabāt skatu uz priekšu. Tad piedāvāties atspēlēm. Ar no konusa tālāko kāju atspēles veikt divos pieskārienos. Atbalsta kāja piespēles brīdi starp konusu un bumbu.

Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Censties panākt, lai audzēkņi uzmundrina savus komandas biedrus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Pēdējā apmācības stadija – iemācīto kustību automatizēšana un pielietošana treniņa spēles laikā.



FUTBOLA NODARBĪBA

30



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

Uzdevumi: 1. pilnveidot bumbas pieņemšanu un aiziešanu;

2. attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);

3. veidot prasmi... (pēc skolotāja ieskatiem kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.)

Zilās kolonas audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī esošās kolonas audzēknim un kļūst par aizsargu, nēmot nost bumbu. Sarkanās kolonas audzēknis pēc skolotāja norādījumiem pieņem bumbu un veic ātru bumbas vadīšanu ar sitienu jebkuros no vārtiem. Mainās vietām. Varianti:

- brīvi pieņemt;
- ar labo/kreiso kāju;
- no vienās uz otru kāju.

2. vingrinājums (2. zīm.):

Kvadrāts 5 pret 1 ar vietu maiņu. 7×7 m. Grupās pa 6. Trijās no kvadrāta malām pa vienam audzēknim. Vienā divi; pirmajam – bumba. Iekšā kvadrātā viens – kērājs. Uzdevums saspēlēties tā, lai kērājs nepārtvertu bumbu. Tas, kuram dod piespēli, apskrien pa kvadrāta ārpusi, nostājas viņa vietā. Pielietot visus iepriekš apgūtos bumbas pieņemšanas elementus.

3. attīstīt reakcijas ātrumu (3. zīm.):

Dzeltenās kolonas audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī esošās kolonas audzēknim un kļūst par aizsargu, nēmot nost bumbu. Otrajam ir uzdevums pieņemt bumbu pēc skolotāja dotajiem norādījumiem un apiet gar noteiktās krāsas konusu (piem., oranžo), tad veikt aizsarga apspēlēšanu, iekļūstot starp oranžajiem vārtiņiem. Ja apvada ap zilo, tad apspēlēt, nokļūstot starp zilajiem vārtiņiem. Mainīties vietām!

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

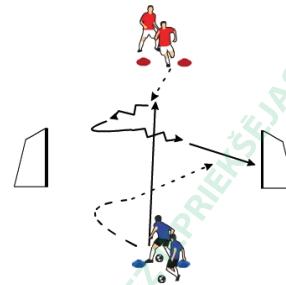
Nobeiguma daļa

Veidot prasmi... (pēc skolotāja ieskatiem, kādu no iepriekšējām rotaļām).

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

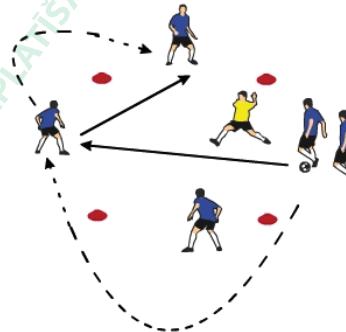
Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

1. zīmējums



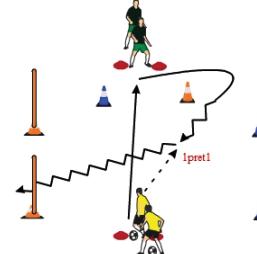
Virzīties pretī bumbai. Pēc pieskāriena novirzīt uz kādu no vārtu pusēm. Veicot apspēli vai virziena maiņu, pielietot mājkustību „Āķis”. Sitiens ar pēdas virsas iekšpusi.

2. zīmējums



Pacelt galvu! Precīza piespēle. Komunicēt savā starpā. Izmantot pēdas iekšpuses. Ātri nostāties brīvajās vietās. Veikt māju kustības ar augumu bez bumbas. Piedāvāties piespēlei.

3. zīmējums



Ātras darbības. Prast ātri aptvert, kuros vārtiņos vadīt. Pielietot visus iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.

Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.

Sniegt pozitīvas emocijas, beidzot nodarbību.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Bez sistemātiska un intensīva darba ir grūti gūt panākumus futbolā.



FUTBOLA NODARBĪBA

31



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. Mazo laukumu futbola sitienu Miniturnīrs;
 2. veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildišanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1. zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tieki izklāstīti katra laukuma noteikumi. Tiesāšana jāveic pašiem (korekti). Tiesā tās komandas, kurus sēž uz soliņa. Spēle jāsāk no centra, kapteiņiem kājas pēda uz bumbas, sāk pēc vienota signāla.

Izspēļu sistēma. (Skatīt 2. zīm.). Komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks 8min. Pēc spēles komandas nr. 1, nr. 2, nr. 3., virzās pretēji pulksteņrādītāja virzienam, savukārt nr. 4., nr. 5., nr. 6., - pulksteņrādītāja virzienā par vienu laukumu uz priekšu. Kad komanda pabijusi gan 1, gan 2 laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti, zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojamī. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Miniturnīra čempione. Ja komandām vienāds uzvaru skaits, tad tā, kurai vairāk „neizšķirtu”. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi!

1. laukums:

Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Tomēr, gūt vārtus drīkst izspēlējot starp centrā novietotajiem konusiem bumbu. Ja bumba tiek atņemta, jāizspēlē vēlreiz. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:

Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, jāpniejem bumba starp vārtiņiem (kuri novietoti ar micītēm 3 m platumā). Spēlētājs caur vārtiņiem skriet nedrīkst, jāskrien apkārt.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšana”.

Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.

Norise. Audzēknis izpilda žonglēšanu ar vienu atstieni pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Uzvar tas, kurš visvairāk užžonglējis.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

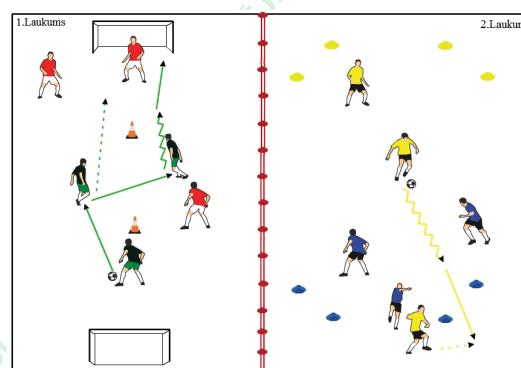
Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka spēlējot nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiku zaudēta. Bērni tiek iesaistīti spēlē, tas dod vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Katram audzēknim nelielā grupā tiek pievērsta lielāka uzmanība. Ja uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits, ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

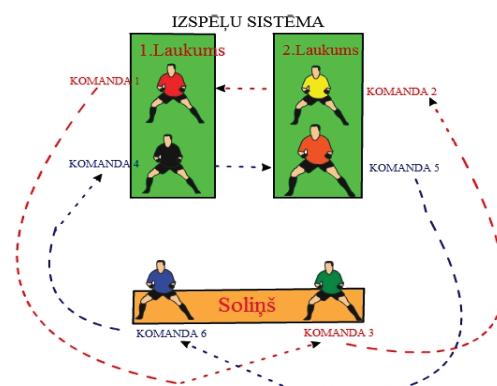
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

Futbola Miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

1. zīmējums



2. zīmējums



Audzēknim, kuram radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un noskaidro šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrē, kā viņam izdodas un motivē citus pacensties.



FUTBOLA NODARBĪBA

32



Vieta: sporta zāle / futbola laukums.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.

- Uzdevumi:**
1. kompleksā iesildīšanās;
 2. kontrolnormatīvu izpilde
 3. veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem)

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kompleksā iesildīšanās: (Sk. 1. zīm.)

Vingrinājumu pilda no abām pusēm. 1.stacijas zilās kolonnas audzēknis izspēlē „sieniņu” ar 2. stacijas audzēkni, piespēlējot bumbu tālāk 3. stacijas audzēknim un nostājas 2. stacijā. 2. stacijas audzēknis pēc „sieniņas” izspēles bez bumbas apskrien trīs konusus un nostājas 3. stacijā. 3. stacijas audzēknis, pieņemot bumbu no 1.stacijas audzēķņa, vada bumbu līdz trepītei, paripina gar trepīti sev uz priekšu bumbu, izskrien trepīti, pieņem sev paripināto bumbu un nostājas 1. stacijas kolonas beigās. Sarkanās kolonnas audzēkņi pilda to pašu uz kreiso pusī. Pēc laika maina puses.

Galvenā daļa

1. kontrolnormatīvs: „Kombinētais vingrinājums”. (Sk. 2. zīm.) Pēc skolotāja signāla audzēknis maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu, apspēlējot četrus konusus un veic sitienu vārtos. Laiks tiek uzņemts, kad audzēknis uzsāk kustību no starta līnijas un fiksēts, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

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

2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana”.

Audzēknis ar bumbu rokās. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu ar pēdas virspusēm ar vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir klūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

3. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

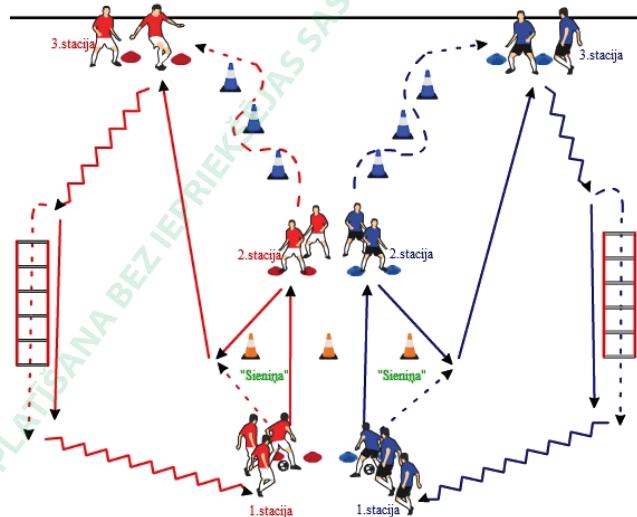
Nobeiguma daļa

Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, ilustrācijas)

Vispusīga audzēkņu iesildīšana.

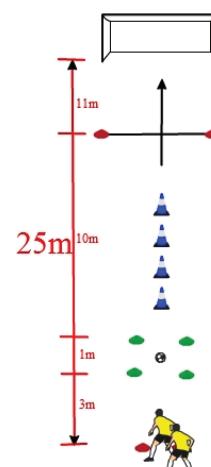
1. zīmējums



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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

- septembrī
- decembrī, vai janvārī
- maijā



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas

Labam futbolistam jāprot teicami pārvaldīt bumbu, jo tikai uz šīs bāzes gūstamas sekmes viņu taktiskajā apmācībā, spēles tempa izjūtas un noturības trenēšanā.



FUTBOLA NODARBĪBU



OLYMPIC
SOLIDARITY

SHEMATISKO ZĪMĒJUMU ATŠIFRĒJUMS

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

LATVIJAS OLYMPIKĀS KOMITEJA / RASMS / PAVIRCATĀ UN / VAI IZPLĀTIŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SASKĀNOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.



KONTROLNORMATĪVS



Vieta: sporta zāle

Datums:

„KOMBINĒTAIS VINGROJUMS”

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

LATVIJAS OLYMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS, PAVAIROŠANA UN / VAI / IZPLATIŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SASKĀNOŠANAS
LATVIJAS OLYMPIC SOLIDARITY



Vieta: sporta zāle Datums: „ŽONGLĒŠANA”

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



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

1



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt „zvaigznīti” uz krūtīm, uz muguras, tad kustības ar rokām un kājām vienlaicīgi, plati-kopā. Elpot izvēlētajā ritmā.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saglabāt horizontālo ķermeņa stāvokli pēc ieelpas.
2. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens uz krūtīm. Atkārtot 8 –10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
3. Slīdējums uz krūtīm, taisnas rokas pie galvas. Ātrumam samazinoties, sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa apgriezienus ap garenisko asi.	Apgrizezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot. Izpildīt no baseina abām pusēm (sadalīties pa grupām).	Roku īrienu laikā mugura nav izliekta, galva nekustīga. Uz ūdens virsmas vienlaicīgi parādās galva un mugura.
4. Slīdējums uz krūtīm, uz muguras, uz sāna ar dažādiem roku stāvokļiem, ar aizvērtām acīm.	Izpildīt no baseina abām pusēm (sadalīties pa grupām).	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
5. Kāju darbība uz muguras 100 m, ar dažādiem roku stāvokļiem.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietošanos ūdenī bez acu kontroles.	Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli.
6. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie ausīm. Pie ātruma samazināšanas izpildīt īrienu ar abām rokām, uzpeldēt uz ūdens virsmas.	Izpildīt no baseina abām pusēm.	Neizelpot, kamēr slīdējums nav pabeigts.
7. Peldēšana uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, galva virs ūdens, ar dēlīti; 6 – 8 sek. – kājas saspringtas, 6 – 8 sek. – kājas brīvas (100 –150 m).	Izjust pārvietošanās ātrumu pie dažāda muskuļu tonusa. Nostiprināt muguras un vēdera muskuļus. Elpošana – ātra un dziļa ieelpa, pauze, gara, spēcīga izelpa.	Rokas taisnas, zods ūdens līmenī. Plecu josla nesvārstās. Drīkst izmantot pludiņu.

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEES NODARBĪBĀS UN VAIZLAIDĒJUMĀS



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

2



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa pēc 12-14 kustībām.	Ūdens straumes un pretestības izjūtai, atkarībā no galvas stāvokļa.	Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu. Var izmantot pludiņu.
2. Uz krūtīm, pēc 18 kustībām ar kājām rokas izpilda īriena pilnu ciklu, tas pats uz muguras.	Apgūt kāju un roku darbības koordināciju.	Kājas strādā nepārtrauktī, spēcīgi, arī elpošanas laikā.
3. Peldēšana „suniski” ar galvu uz leju, izpildot ieelpu, pacelt zodu, izelpot pēc 5-6 sek. (3-4 min.).	Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci atbilstoši spējām.	ieelpa notiek ātri un dzīli; izelpa gari un spēcīgi. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.
4. Ar kājām peldot kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, izelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
5. Peldēšana ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošanas variānti: pēc 2, 3 roku kustībām.	Izjust ķermenja kustību uz priekšu bez niršanas.	Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtrauktī, arī ieelpas laikā.
6. Peldēšana izvēlētajā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.	Nedrīkst apstāties, izvēlēties sev piemērotu ātrumu.	Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.
7. Spēle “Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5-8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas “krokodils”. Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Nokertais rotaļnieks kļūst par “krokodilu” un palīdz kert pārbēdzējus.	Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 dalībnieki vienā. Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvīs pāri upei un netiek noķerts.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

3



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Kāju darbības tauriņstilā pilnveide; 1. – 3. vingrinājums

2. Roku darbības varianti, peldot uz muguras; 4. – 7. vingrinājums

3. Kustību saskaņošana brasā; 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Rokas gar sāniem, elpo, paceļot galvu uz priekšu. Kāju kustības virziens: atpakaļ - uz leju.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Pēc ieelpas nelaist galvu uz leju, saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.
2. Kāju darbība tauriņstilā uz muguras, rokas taisnas, augšā.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Rokas un galva nekustīgi.
3. Kāju darbība tauriņstilā. Uz laba sāna, labā roka augšā. Uz kreisa sāna, kreisā roka augšā.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Vienāda kāju amplitūda uz priekšu - atpakaļ, galva nekustīga.
4. Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām. Pagriezt taisnu roku plecu locītavā uz iekšu (iekšējā rotācija), pēc tam izpildīt īrienu. Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām	Plecu locītavu kustību izjūtai, līdzsvara izmaiņu izjūtai.	Galva nekustīga, kustības plecu locītavās ar pilnu amplitūdu.
5. Rokas augšā, īrieni ar abām rokām vienlaicīgi, ar pauzi īriena sākumā.	Roku ātrai pārnešanai; īriena atgrūdiena fāzes izjūtai.	Īriena beigās pagriezt plecus uz iekšu un saglabāt augstu ķermeņa stāvokli (gurni augšā).
6. Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem, īrieni ar abām rokām ar nelielu pauzi īriena beigās.	Ūdens satveršanas fāzes izjūtai, ka arī spēka pielikšanai īriena beigās.	Aktīvi izpildīt kustības plecu locītavās; izvairīties no kustībām gurnu locītavās.
7. Peldēšana izvēlētajā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.	Nedrīkst apstāties; izvēlēties sev piemērotu ātrumu.	Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.
8. Īriens ar rokām - pauze, īriens ar kājām - pauze.	Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.
9. 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai; izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu rokas - kājas pilnā koordinācijā.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

4



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Kāju darbības pilnveide; uz muguras; 1. – 3. vingrinājums

2. Roku darbības brasā varianti; 4. – 6. vingrinājums

3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7. – 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz muguras, abas rokas taisnas aiz galvas, ar nelielas amplitūdas pagriezieniem uz sāniem.	Ķermenja kustību izjūtai.	Pēdu kustības stingri noteiktas : uz leju –uz augšu.
2. Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15-20 cm dzīlumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu.	Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermenja pozīcijas.	Galva nekustīga, plecu josla - pēc iespējas augstāk.
3. Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāniem, tas pats uz krūtīm.	Kāju darbības amplitūdas izjūtai pie dažādiem ķermenja stāvokļiem.	Rokas taisnas, nepieļaut kustības plecu joslā; kustības virziens -uz priekšu.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3-4 īrieniem.	Īriena satvēriena izjūtai; muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Nepieļaut lielas ķermenja un galvas vertikālas svārstības. leelpas laikā nelaist gurnus uz leju.
5. Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām.	Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.	Ķermenja un galvas kustības virziens - strikti uz priekšu.
6. Ar pludiņu starp kājām, izteikti plaš īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.	Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā.	Roku kustība vairāk uz sāniem, nekā uz leju.
7. Peldēšana ar elpošanas aizturi, maksimālo attālumu, tad brīvi uz muguras.	Ūdens pretestības, ķermenja svārstību sajūta bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana ar augsti paceltu galvu, 5-6m , tad brīvi. Atkārtot.	Efektīvai ūdens satveršanai, plecu joslas amplitūdas izjūtai.	Augšstils iegremdējās ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā, bez pauzēm.
9. Rokas priekšā. Triens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. leelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermenja svārstību izjūtai ap vertikālo asi.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.
10. Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	("Zvaigznīte"uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezeni).	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no vienas stacijas uz nākošo, izpildot noteikto vingrinājumu.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

5



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3. vingrinājums
 2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
 3. Kustību saskaņošana tauriņstilā, 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena - ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. vai 3. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēļiti rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis vienā līnijā.
5. Peldēšana tikai ar rokām, ar ieelpu pēc katras īriena; uz labo un uz kreiso pusī.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
6. Peldēšana kraulā tikai ar rokām elpojot: <ul style="list-style-type: none"> • uz katru 3. īrienu; • uz katru 5. īrienu. 	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar dažādu elpošanas ritmu.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

6



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība kraulā uz krūtīm; 1.- 3. vingrinājums
 2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
 3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Samazinoties ātrumam, sākt kāju kustības kraulā un ķermenē apgriezienus ap garenisko asi. Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.	Iemācīties saglabāt ķermenja svārstības tikai ap vertikālo asi pie peldēšanas kraulā.	Apgrīzienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.
2. Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Vienu roka augšā, otru lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
3. Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimālajam, pāriet slīdējumā.	Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma.	Dēlīti turēt taisnās rokās, kustības virziens - precīzi uz priekšu.
4. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzēs laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
6. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
7. Peldēšana kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi, veikt maksimālo attālumu. Kad gribas ieelpot, turpināt brīvi uz muguras, 4-6 reizes.	Ūdens pretestības, ķermenja svārstību sajūta bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana kraulā ar augsti paceltu galvu.	Ķermenja līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.
9. Uz krūtīm, rokas priekšā. īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermenja svārstību izjūtai.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

7



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Kāju darbība kraulā uz krūtīm un tauriņstilā; 1.- 3.vingrinājums

2. Roku darbības kraulā uz krūtīm un uz muguras varianti; 4.-6.vingrinājums

3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

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

Piezīmes, rekomendācijas

1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Pie ātruma samazināšanas sākt kāju kustības tauriņstilā un ķermeņa apgriezenus ap garenisko asi.

Iemācīties saglabāt ķermeņa svārstības tikai ap vertikālo asi pie peldējuma kraulā.

Apgrīzienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.

2. Ar kājām tauriņstilā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.

Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.

Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.

3. Ar kājām tauriņstilā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimālajam, pāriet slīdējumā.

Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma.

Dēlīti turēt taisnās rokās, kustības virziens precizi uz priekšu.

4. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).

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

Roku kustības notiek bez pauzēm.

5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso.

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

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

6. Uz muguras, rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas variants: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo īrienu.

Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.

Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.

7. Peldēšana kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi, veikt maksimālo attālumu. Kad gribas ieelpot, turpināt brīvi uz muguras, elpojot 4-6 reizes.

Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību sajūta bez kustībām ar galvu.

Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.

8. Peldēšana kraulā uz krūtīm ar augsti paceltu galvu 3-5 m, tad galvu nolaist uz ūdens 3-5m.

Ķermeņa līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai, plecu joslas amplitūdas izjūtai.

Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.

9. Uz krūtīm, rokas priekšā. īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze, kāju darbība. ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.

Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.

Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

8



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums
 2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
 3. Kustību saskaņošana tauriņstilā; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena, ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. vai 3. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēļiti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis-vienā līnijā
5. Peldēšana kraulā tikai ar rokām ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusī.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
6. Peldēšana kraulā tikai ar rokām, elpojot uz katru 3. īrienu; uz katru 5. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

9



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbības, peldot uz muguras pilnveide; 1.- 3.vingrinājums
 2. Roku darbības brasā varianti; 4.- 6. vingrinājums
 3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz muguras, kāju darbība: abas rokas saliektais aiz galvas, ar lielas amplitūdas pagriezieniem uz sāniem.	Ķermeņa kustību izjūtai.	Pēdu kustības : uz leju- uz augšu.
2. Uz muguras, kāju darbība: rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15-20 cm dzīlumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu.	Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	Galva nekustīga, plecu josla pēc iespējas augstāk.
3. Uz muguras, kāju darbība: viena roka augšā, otra lejā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm.	Kāju darbības amplitūdas izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Rokas taisnas, nepieļaut kustības plecu joslā; kustības virziens - uz priekšu.
4. Ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpojot pēc 3-4 īrieniem.	Īriena satvēriena izjūtai; muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Nepieļaut lielas ķermeņa un galvas vertikālas svārstības. Ielapsa laikā nelaist gurnus uz leju.
5. Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām. Elpot uz katru īrienu, pēc izelpas - pauze, slīdējums.	Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.	Ķermeņa un galvas kustības virziens - strikti uz priekšu.
6. Ar pludiņu starp kājām, izteikti plaši īriena sākums, elpot uz katru otro īrienu.	Labākai ūdens izjūtai īriens sākumā.	Roku kustība vairāk uz sāniem, ne kā uz leju.
7. Peldēšana ar elpošanas aizturi kraulā, veikt maksimālo attālumu, tad brīvi uz muguras, elpojot, 3-5 reizes.	Ūdens pretestības, ķermeņa svārstību izjūtai bez kustībām ar galvu.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana ar augsti paceltu galvu 5-6m , tad brīvi. Atkārtot.	Efektīvai ūdens satveršanai, plecu joslas amplitūdas izjūtai.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā, bez pauzēm.
9. Rokas priekšā. Triens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Ielelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.
10. Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	("zvaigznīte" uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezeni)	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no stacijas uz staciju, izpildot noteikto vingrinājumu.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

10



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums
 2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
 3. Kustību saskaņošana tauriņstilā; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu, pēc īriena - taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis vienā līnijā.
5. Peldēšana tikai ar rokām kraulā ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusī.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību ieelpas laikā.	Pēc ieelpas atgriezties horizontālā pozīcijā.
6. Peldēšana kraulā tikai ar rokām. Elpot uz katru trešo īrienu.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena īriena, ar pauzēm 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludini.

Uzdevumi: 1. Elpošanas varianti peldot.

2. Ūdens atbalsta sajūtas ar rokām pilnveide.
 3. Kermēja pārvietošanās kontrole.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ātra un dzīla ieelpa, izelpa uz 1-2-3.	Ūdens straumes un pretestības izjūta atkarībā no galvas stāvokļa.	Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu. Var izmantot pludiņu rokās.
2. Uz krūtīm, kājas darbojas pamīšus; rokas gar sāniem. ieelpa, pagrieziens uz sāna- izelpa. Tad nākošā ieelpa, pagriezties uz muguras, izelpot.	Apgūt elpošanas koordināciju pie ķermeņa pagriezieniem.	Kājas strādā nepārtraukti, spēcīgi, arī elpošanas laikā.
3. Peldēšana „suniski” ar galvu uz leju, izpildot ieelpu, pacelt zodu, izelpot, nolaižot galvu pēc 5-6 sek. Atkārtot 3-4 min.; 100-150m.	Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci, atbilstoši spējām.	ieelpa notiek ātri un dzīli; izelpa gari un spēcīgi. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.
4. Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Vienu roku augšā, otru lejā, izelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu un ritmisku elpošanu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
5. Peldēšana ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošanas varianti: pēc 2, 3 roku kustībām.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.	Izpildīt pilnas amplitūdas ūrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.
6. Peldēšana izvēlētajā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.	Nedrīkst apstāties; izvēlēties sev piemērotu ātrumu.	Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.
7. Spēle “Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5-8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas “krokodils”. Tas censās nokert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Nokertais rotaļnieks kļūst par “krokodilu” un palīdz kert pārbēdzējus.	Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 vienā.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).
	Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek nokerts.	



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

12



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažada izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Īriens ar rokām brasā - pauze, īriens ar kājām brasā - pauze.	Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.
2. 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.
3. Īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtrauktī.
4. 12 x 25m ar atpūtu 10 sek. tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 3 reizes katrā peldēšanas veidā.	Veidu maiņa pēc trenera izvēles. Elpot ar izelpu ūdenī.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
5. 200m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
6. 12 x 25m ar atpūtu 10sek. 2 reizes tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās; 2 reizes jebkurā veidā.	Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgrieziena laikā.	Kājas pārnest pa īsāku trajektoriju, saliekas cejos.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdiens.	Atrast optimālo attālumu no malas apgriezenam.	Apgriezienu - kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums pēc trenera norādījuma.	

LATVIJAS OLYMPISKĀS PĀRIEJKĀRTĀS SASKAŅAS UN / VALZĀVĀJĀS PĀVAIROSĀNA UN / VALZĀVĀJĀS PĀRAŠUMĀS PĀMITĒ



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

13



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažada izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

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

Piezīmes, rekomendācijas

1. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).

Saglabāt līdzsvarotu ķermēja stāvokli un pareizu elpošanu.

Roku kustības notiek arī plecu joslā.

2. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sek., īriens ar kreiso roku.

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

Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.

3. Krauls uz krūtīm. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti - uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.

Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.

Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.

4. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.

Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.

Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.

5. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu, 3-4 reizes.

Galva, gurni - līdzsvaroti.

Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.

6. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.

Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.

Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.

7. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.

Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.

Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.

8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdieno no malas, slīdējumu.

Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.

Apgriezienu izpildīt ap ķermēja vertikālo asi. Atgrūdiena sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.

9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.

Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

Apgriezties pievelkot cejus.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

14



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažada izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu, pēc īriena - taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).	Sajust īriena spēka pielikšanas virzenu.	Pēc īriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Ar kājām tauriņstilā ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Tauriņstilā - bez elpas.
5. Ar kājām tauriņstilā uz sāna, ar maksimālo kustību biežumu 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Brīvi peldēt uz muguras. Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
6. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu. 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. Ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm, 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	
9. "Stafetes". Bērnus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 10-12m no baseina gala. Peldēšana ar kājām tauriņstilā.	Var peldēt uz vēdera, sāna, zem ūdens. Ieteicams attālums 10-12m.	



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

15



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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

**Piezīmes,
rekomendācijas**

1. Peldēšana brasā 25 m ar pludiņu tikai ar rokām, tad 25 m tikai ar kājām.

Distances garumu nosaka treneris. Ieteicams 150-200m.

Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena- ar taisnu muguru. Leelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.

2. Peldēšana brasā, 25 m ar paceltu galvu, tad 25 m ar elpošanu katrā otrajā ciklā.

Distances garumu nosaka treneris.

Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.

3. Slīdējums un viena kustība ar kājām brasā, kurš tālāk.

Izpildīt baseina abās malās. Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu.

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

4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdiena no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.

Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.

Galva un ķermenis-vienā līnijā.

5. Peldēšana tikai ar kājām kraulā ar maksimālo kāju amplitūdu. Rokas augšā vai lejā.

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību.

Galva un pleci – nekustīgi.

6. Peldēšana kraulā tikai ar kājām, 4-6 kustības ar maksimālo amplitūdu, tad 4-6 kustības ar minimālu amplitūdu.

Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar dažādu amplitūdu.

Galva un pleci - nekustīgi.

7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Leelpot pēc viena īriena.

Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvarām.

Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.

8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. Leelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm, 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.

Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.

Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.

9. Lēcieni no baseina malas uz kājām.

Ķermeņa līdzsvara kontrolei lidojuma laikā.

Dažādi lēcieni: ar rokām augšā, lejā, aiz galvas.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

16



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Peldspējas un elpošanas kontrole

2. Ūdens atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide

3. Kāju darbība uz muguras, uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dzīļi ieelpot.
2. 25 m ar kājām uz muguras, tad 25m uz muguras; tādā pašā secībā brasā un kraulā uz krūtīm.	Vienmērīgā ātrumā. Distances garumu nosaka treneris. 100-200m	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
3. 20 -25 m uz sāna ar kājām, 25m jebkurā veidā.	Vienmērīgā ātrumā. Distances garumu nosaka treneris, 100-200m.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
4. Uz baseina malas, rokas aiz galvas, taisnas. Izpildīt lēcienu ūdenī "vienā punktā" un slīdējumu.	Ūdens pretestības izjūtai un tās samazināšanai.	Pieskaroties ūdens virsmai, turēt rokas aiz galvas, taisnas. Lai atvieglotu lēcienu "vienā punktā", var dzīļāk ienirt.
5. Izpildīt vingrinājumu Nr.4 no stāvokļa "uz štarta".	Izmainot stabili līdzsvaru uz nestabili, ātri ieņemt lidojuma fāzes stāvokli.	Atgrūdiena laikā rokas virzīt ūdens virzienā, pēc iespējas tuvāk galvai.
6. Lēciens no baseina malas ar slīdējumu, kurš tālāk.	Izvēlēties un sajust ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību.	Atgrūdiena laikā rokas ūdens virzienā, pēc iespējas tuvāk galvai.
7. Labā roka augšā, kreisā lejā. Izpildīt vienu kustību ciklu, tad vienu īrienu.	Nepārtrauktai roku un kāju darbības koordinācijai.	Saglabāt vienmērīgu kustības ritmu, spēcīgi un nepārtraukti strādāt ar kājām.
8. Peldēšana ar ļoti izteiktiem pagriezieniem uz sāniem ķermeņa augšējā dalā īriena sākumā.	Plecu joslas kustību izjūtai; lielākas ūdens masas satveršanai.	Galvas stāvoklis pēc iespējas nekustīgs, kājas strādā horizontālā plaknē.
9. Spēle "Makšķernieks". Viens no bērniem – "makšķernieks" pārvietojas pa baseinu ar peldēšanas nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem - "zivim" ar nūju. Lai izsargātos, "zivis" vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kurš tiek noķerts - klūst par "makšķernieku".	Var norīkot divus „makšķerniekus”.	



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

17



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums

2. Ātruma attīstīšana tauriņstilā; 4.- 5. vingrinājums

3. Kustību saskaņošana tauriņstilā un brasā; 7.- 8. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā, ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu, pēc īriena - ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti, rokas priekšā (elpošanas varianti: uz katru īrienu, pēc viena utt.).		
4. Ar kājām tauriņstilā ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Tauriņstilā bez elpas.
5. Ar kājām tauriņstilā uz sāna ar maksimālo kustību biežumu 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu, 3-4 reizes.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Brīvi peldēt uz muguras.
6. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. ieelpot pēc viena īriena.	Galva, gurni - līdzvaroti.	Izelpot, kad slīdējums pabeigts.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. "Stafetes". Bērnus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 10-12m no baseina gala. Peldēšana ar kājām tauriņstilā.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai. Var peldēt uz vēdera, sāna, zem ūdens. Ieteicamais attālums - 10-12m.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.

LATVIJAS OLYMPIĀKĀS KOMITEE
VALIZPLĀNA BEZ IEPRIEKŠĒJĀSSAKĀSTĀ
ELPOŠĀS JĀĢĀGRI AIZLIEGTA.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

18



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums
 2. Roku darbības kraulā uz krūtīm varianti; 4.- 6. vingrinājums
 3. Kustību saskaņošana tauriņstilā un brasā; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Saglabāt līdzsvarotu ķermēja stāvokli un pareizu elpošanu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
2. Kraulā uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso roku.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
3. Kraulā uz krūtīm. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
4. 4-6 x 50 m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu, 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti.	Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
6. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezenu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdieno no malas, slīdējumu.	Izpildīt apgriezenu pie mazākas ūdens pretestības.	Apgriezenu izpildīt ap ķermēja vertikālo asi. Atgrūdiena sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezenu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot cejus.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

19



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludini.

Uzdevumi: 1. Kāju darbība brasā; 1.- 3.vingrinājums

2. Izturības attīstīšana; 4.- 6.vingrinājums
 3. Apgrieziena kraulā uz krūtīm pamati; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dzīļi ieelpot.
2. Brasā 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.	Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma izmaiņā.	Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.
3. Brasā, īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
4. 12 x 25m ar atpūtu 10sek.tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 3 reizes katrā peldēšanas veidā.	Peldēšanas veidu maiņa pēc trenera izvēles. Elpot ar izelpu ūdenī.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.
5. 200m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
6. 12 x 25m ar atpūtu 10sek. 2 reizes tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās; 2 reizes jebkurā veidā.	Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Pēc atgrūdiena no malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgriezenā laikā.	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliekas cejos.
8. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdieni.	Atrast optimālo attālumu no malas apgriezenam.	Apgriezeni - kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums – pēc trenera norādījuma.	



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

20



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm; 1.- 3. vingrinājums
 2. Izturības attīstīšana; 4.- 6.vingrinājums
 3. Apgrieziena brasā pamati; 7.- 9. vingrinājums

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar vienu roku sākas, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku).	Saglabāt līdzsvarotu ķermēja stāvokli un pareizu elpošanu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
2. Krauls uz krūtīm. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso roku.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnešanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
3. Krauls uz krūtīm. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
4. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu, 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti. Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Izelpot, kad slīdējums pabeigts .
6. 4-6 x 50 m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1,izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no sienas, slīdējumu.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums pēc trenera norādījuma.	Apgriezienu izpildīt ap ķermēja vertikālo asi. Atgrūdiena sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.		Apgriezties, pievelkot ceļus.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

21



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūja, dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Izturības attīstīšana.

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens, uz krūtīm. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
2. 5x100m ar atpūtu 30 sek. Vienu reizi ar kājām, pa 25 katrā veidā; otru jebkurā veidā.	Pulss ne vairāk kā 150 sit/min pēc distances veikšanas. Vērtēt skolēnu sagatavotības līmeni.	Elpošana ritmiska. Sekot ķermeņa līdzsvaram peldot.
3. Sēžot uz peldēšanas nūjas, kā „uz zirga”, kājas saliektais, mugura taisna. Kustības ar rokām pamīšus 10-12m, tad apgulties uz nūjas, uz muguras 6-10 sek. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos. Celties sēdus ātri.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daju.
4. Kāju darbība uz muguras 100 m, ar roku dažiem stāvokļiem.	Izjust ķermeņa muskuļu tonus, pārvietošanās ūdenī bez acu kontroles.	Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli.
5. Sēžot uz nūjas, kā „uz krēsla”, kājas saliektais, mugura taisna. Kustības ar rokām vienlaikus, 10-12m, tad apgulties uz nūjas uz 6-10 sek. Atkārtot 25m.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daju.
6. Peldēšana uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, galva virs ūdens ar dēlīti; 6-8 sek. kājas sasprindzinātas, 6-8 sek. kājas brīvas. 100-150 m.	Izjust pārvietošanās ātrumu pie dažāda muskuļu tonusa. Nostiprināt muguras un vēdera muskuļus. Elpošana – ātra un dzīļa ieelpa, pauze, gara spēcīga izelpa.	Rokas taisnas, zods ūdens līmenī. Plecu josla nesvārstās. Drīkst izmantot pludiņu.

LATVIJAS OLYMPIĀKĀS KOMITEJAS SĀKUMS / PĀVAIRĒTĀS / LATVIJAS OLYMPIĀKĀS KOMITEJAS SĀKUMS / PĀVAIRĒTĀS



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

22



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludinji.

Uzdevumi: 1. Izturības attīstīšana.

2. Údens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide kraulā.
 3. Starta lēcieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens uz krūtīm. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu	Saskaņot ar ritmisku elpošanu
2. 12 x 50m ar atpūtu 20 sek., pirmo reizi ar kājām kraulā, 25m ātri+25m brīvi. Tā atkārtot dažādos veidos.	Pulss ne vairāk ka 150 sit/min pēc distances veikšanas . Trenerim objektīvi jāvērtē skolēnu sagatavotības līmenis.	Elpošana ritmiska. Sekot ķermeņa līdzsvaram peldot.
3. 10-12 m pamīšus roku darbība kā brasā, galva ūdenī, ceļi pievilkti pie vēdera; brīvi līdz 25m iztaisnojot kājas, kraulā. Elpot sev ērtā ritmā. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda maksimāli ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos .	Regulēt ķermepa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
4. Kāju darbība uz muguras brasā 100 m, ar dažādiem roku stāvokļiem.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu pārvietošanos ūdenī bez redzes kontroles.	Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli.
5. Distance pēc trenera norādījuma ar atpūtu 20-30 sek. 10-12m kraulā, ātri ar ceļiem pie vēdera, tad 10-12 m brīvi kraulā uz muguras.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzinājums.	Peldēt ātri, nesasprindzinot kakla muskuļus. Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
6. Izpildīt starta lēcienu un slīdējumu. Lidojuma laikā rokas virzītas uz ūdeni.	Lidojuma trajektorijas izjūtai. Ielet ūdenī ar minimālām šķakātām.	Atgrūdiena laikā rokas virzītas uz ūdeni.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

23



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Izturības attīstīšana.

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Ātrumam samazinoties, sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa apgriezienus ap garenisko asi.	Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot. Izpildīt no baseina abām pusēm (sadalīt pa grupām).	Roku īrienu laikā mugura nav izliekta, galva nekustīga. Uz ūdens virsmas vienlaicīgi paradās galva un mugura.
2. 5 x 100m ar atpūtu 30 sek. Pirmo reizi ar kājām, pa 25 katrā veidā, atkārtot jebkurā veidā.	Pulss ne vairāk kā 150 sit/min. pēc distances veikšanas. Vērtēt skolēnu sagatavotības līmeni.	Elpošana ritmiska. Sekot ķermeņa līdzsvaram peldot.
3. Apsēsties uz peldēšanas nūjas kā „uz zirga”, kājas saliektais, mugura taisna. Kustības ar rokām pamīšus, 10-12m, tad apgulties uz nūjas, uz vēdera, turpināt peldēt ar rokām brasā 6-10 sek. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos. Celties sēdus ātri.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
4. Kāju darbība brasā uz muguras 100 m, rokas brīvas, lejā.	Atpūtai	Pēc katra kāju īriena –slīdējums 4-5 sek.
5. Apgulties uz vēdera un aizķert ar pēdām nūju; kustības ar rokām brasā, 10-12m, ātri, tad pacelt nūju rokās, brīvi nopeldēt līdz 25m ar kājām. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Vingrinājumu jāizpilda ātri. Jājūt apakšdelma muskuļu sasprindzināšanos.	Regulēt ķermeņa līdzsvaru ar galvu un apakšējo muguras daļu.
6. Brass uz muguras, brīvi 50m	Atbrīvot kakla muskuļus	

LATVIJAS OLYMPIĀKĀS KOMITEJĀS IPĀSMS SPĒKĀ



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

24



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide tauriņstilā, brasā.
3. Starta lēcieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz vēdera, rokas gar sāniem, plašas kustības ar kājām brasā ieelpot uz katru 2. vai 3. īrienu.	Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena - ar taisnu muguru.	Ieelpas laikā stiepties ar galvu uz priekšu.
2. Rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru 2. īrienu. 3 plašas, tad 3 šauras kustības ar kājām brasā.	Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.	Kāju īrienu izpildīt, kad seja atrodas ūdenī.
3. Ar kājām uz muguras ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes pa 25m.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Kājas kustināt ar nelielu amplitūdu maksimālā ātrumā. Kakla muskuļus nesasprindzināt.
4. Ar kājām kraulā uz sāna ar maksimālo kustību biežumu, 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes pa 25m.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Nesasprindzināt kakla muskuļus, peldot ātri. Brīvi peldēt uz muguras.
5. Slīdējums uz krūtīm, uz attālumu 3-4 reizes.	Galva un gurni līdzsvaroti.	Izelpot slīdējuma beigās.
6. Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā, ar maksimālo kustību biežumu 5-6 m, tad brīvi. Atkārtot 5-6 reizes pa 25m.	Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni.	Kakla muskuļus nesasprindzināt, peldot ātri. Brīvi peldēt uz muguras.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārnešanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, 1 ciklu, ar rokām brasā 1 ciklu un ar kājām kraulā. Ieelpot pēc viena īriena, ar pauzēm. 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Vieglākai roku pārnešanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslīdēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

25



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas uz muguras pilnveide; 7.- 8. vingrinājums
3. Starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens, uz krūtīm. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeņa stāvokli, rokas nekustīgas.
3. Peldēšana kraulā tikai ar rokām, elpojot uz katru 2. īrienu, maksimālais ātrums 10-12m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
4. Peldēšana kraulā tikai ar kājām elpojot, veikt ar maksimālu ātrumu 10-12m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
5. 4 slīdējumi	Atpūta	
6. Peldēšana kraulā bez elpošanas, veikt ar maksimālo ātrumu 10-12m, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Uz muguras, kājas saliektais ceļos, pie vēdera. Kustības ar apakšdelmiem ar dažādu tempu, 5-6 m , tad 5-6 m uz muguras brīvi. Atkārtot.	Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūta pie dažāda tempa.	Kustību izpildīt tikai ar deļnu un apakšdelmu. Zodu piespiest pie krūtīm.
8. Uz muguras, 2 cikli lēnām, tad 2 cikli ātri. 3 cikli lēnām, tad 3 cikli ātri. Atkārtot.	Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūta pie dažāda tempa.	Seja virzīta uz augšu, kāju kustības bez pauzēm.
9. Izpildīt starta lēcienu no stāvokļa "uz starta". Pēc slīdējuma iesākt kāju darbību kraulā.	Pakāpeniskai ātruma samazināšanas izjūtai, pārejot pie kustībām.	Saglabāt pēc iespējas lielāku starta ātrumu, izvairīties no kustībām, kuras var palielināt pretestību.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

26



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludinji.

Uzdevumi: 1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide; 7. vingrinājums
3. Koordinācijas vingrinājumi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildītā darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens, uz krūtīm. Atkārtot 8-10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgrīšanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermenī, rokas nekustīgas.
3. 4 x15m katrā veidā ar maksimālo ātrumu, tad brīvi līdz 2 5m. Atkārtot 4-5 reizes.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust ūdens pretestību izpildot īrienu.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
4. 4 x15m ar kājām katrā veidā ar maksimālo ātrumu, tad brīvi līdz 25m. Atkārtot 4-5 reizes.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, līdzsvaru starp gurniem un galvu.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
5. 50 m brasā uz muguras	Atpūtai	
6. Peldēšana kraulā bez elpošanas ar maksimālo ātrumu 10-12 m, tad brīvi līdz 2 5m. Atkārtot 5-6 reizes.	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas.	Saglābāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. 4 x 25m peldēšana ar dažādām pirkstu pozīcijām (saliekt, iztaisnot, izvērst) katrā veidā tikai ar rokām, ar pludiņu.	Izjust spēka pielikšanas iespējas īriena laikā.	Saglabāt īriena pareizo trajektoriju.
8. Rotaļa “Krokodils upē”. Atzīmēt divas paralēlas līnijas (5-8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas “krokodils”. Tas censās noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par “krokodilu” un palīdz kert pārbēdzējus.	Lai pārvietošanās notikuši ātri, dalībnieku skaits komandā- 5-6 cilvēki.	Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek noķerts. Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

27



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Pamata vingrinājumi kraulā uz muguras.
 2. Izturības attīstīšanas uzdevumi kraulā uz krūtīm.
 3. Starta lēcieni, apgriezieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Peldēšana „suniski” ar galvu uz leju, izpildot ieelpu, pacelt zodu, izelpot, nolažot galvu pēc 5-6 sek. Atkārtot 3-4 min., 100-150 m	Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci atbilstoši spējām.	Ieelpa notiek ātri un dzīli; izelpa gara un spēcīga. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.
2. Uz muguras, rokas augšā, īriens ar labo roku, ar kreiso roku, ar abām vienlaicīgi.	Ātruma un pretestības izmaiņas izjūtai spēka pielikšanas rezultātā.	Kājas strādā nepārtrauktī un spēcīgi. Īriena beigās ar abām rokām saglabāt „augstu” ķermeņa stāvokli.
3. Uz muguras, labā roka augšā, kreisā lejā. Izpildīt vienu kustības ciklu, tad vienu īrienu.	Nepārtrauktai roku un kāju darbības koordinācijai. Ātram īriena sākumam.	Saglabāt vienmērīgu kustības ritmu, spēcīgi un nepārtrauktī strādāt ar kājām.
4. 4-6 x 50 m kraulā uz krūtīm, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu. 3-4 reizes	Galva un gurni līdzsvaroti.	Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
6. 4-6 x 50 m, kraulā uz krūtīm ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Uz baseina malas, rokas aiz galvas taisnas. Izpildīt lēcieni ūdenī „vienā punktā” un slīdējumu.	Ūdens pretestības izjūtai un tās samazināšanai.	Pieskaroties ūdens virsmai, turēt rokas aiz galvas taisnas.
8. Izpildīt vingrinājumu Nr. 4 no stāvokļa "uz starta".	Izmainot stabili līdzsvaru uz nestabilu, ātri ieņemt lidojuma fāzes stāvokli.	Atgrūdiena laikā rokas virzīt uz ūdeni, pēc iespējas tuvāk galvai.
9. Lēcieni no baseina malas ar slīdējumu, kurš tālāk.	Izvēlēties un sajust ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību.	Atgrūdiena laikā rokas orientēt uz ūdeni, pēc iespējas tuvāk galvai.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

28



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Pamata vingrinājumi kraulā uz krūtīm.
 2. Izturības attīstīšanas uzdevumi kraulā uz muguras.
 3. Starta lēcieni.
 4. Apgriezieni kraulā uz krūtīm.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

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

Piezīmes, rekomendācijas

1. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Pie ātruma samazināšanas sākt kāju kustības kraulā un ķermenē apgriezienus ap garenisko asi.
2. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.
3. Labā roka priekšā, pilns kustību cikls, pauze, īriens ar labo. Tas pats, izpildot ieelpu īriena laikā.
4. 4-6 x 50 m kraulā uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātri, vienu brīvi.
5. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu. 3-4 reizes.
6. 4-6 x 50 m kraulā uz muguras ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.
7. Pēc atgrūdiena no baseina malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdieni.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.

Peldot kraulā, iemācīties saglabāt ķermenē svārstības tikai ap vertikālo asi.

Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermenē svārstību ap vertikālo asi izjūtai.

Pilnveidot kustību un elpošanas koordinācijas.

Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.

Galva un gurni līdzvaroti.

Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.

Izjust ķermenē stāvokli apgrieziena laikā.

Atrast optimālo attālumu no baseina malas apgriezienam.

Distances garums pēc trenera norādījuma.

Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.

Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.

Kājas strādā nepārtrauktā tempā, sevišķi ieelpas laikā.

Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.

Izelpot slīdējuma beigās.

Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.

Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliektais cejos.

Apgriezieni - kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.

LATVIJAS OLYMPIĀDIS KOMITEJA SĀKUMS PĀVAIREŠANA UN / VAI / ZĀRTĀ ŠĀDĀS SAZĀCĪJUMĀ



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

29



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Pamata vingrinājumi tauriņstilā.
 2. Izturības attīstīšanas uzdevumi brasā,
 3. Starta lēcieni brasā,
 4. Apgriezieni kraulā uz krūtīm,

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

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

Piezīmes, rekomendācijas

1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.
2. Brass : 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.
3. Brasā īriens ar rokām, pludiņš starp kājām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.
4. 12 x 25 m ar atpūtu 10 sek.tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās.
3 reizes katrā peldēšanas veidā.
5. 200 m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25 m.
6. 12 x 25 m ar atpūtu 10 sek. 2 reizes tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās;
2 reizes jebkurā veidā.
7. Pēc atgrūdiena no baseina malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.
9. Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma, izmaiņā.

Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.

Veidu maiņa pēc trenera izvēles. Izelpa ūdenī.

Peldēt bez apstāšanās.

Peldēšanas veidu nosaka treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.

Izjust ķermeņa stāvokli apgriezenā laikā

Atrast optimālo attālumu no baseina malas apgriezenam.

Distances garums pēc trenera norādījuma.

Pirms vingrinājuma dzīļi ieelpot.

Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.

Kustības seko nepārtraukti.

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.

Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliekas ceļos.

Apgriezeni- kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.

LATVIJAS OLYMPIĀDIENĀS
SPORTA VISA KĀSE
OLYMPIC SOLIDARITY



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

30



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Pamata vingrinājumi brasā.

2. Ātruma attīstīšanas uzdevumi tauriņstilā.
3. Starta lēcieni.
4. Apgriezieni brasā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

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

Piezīmes, rekomendācijas

1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

Pirms vingrinājuma dziļa ieelpa.

2. Brass: 2-3 īrieni ar rokām, 2-3 ar kājām, 2-3 cikli pilnā koordinācijā.

Kāju un roku darbības saskaņai, izjust starpību peldēšanas ātruma, izmaiņā.

Palielināt peldēšanas ātrumu (rokas – kājas) pilnā koordinācijā.

3. Brasā, īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.

Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.

Kustības seko nepārtraukti.

4. 10 x 15 m maksimāli ātri tikai ar kājām tauriņstilā, var izmantot pludiņu rokās, 10m brīvi uz muguras; atpūta 20 sek.

Veidu maiņa pēc trenera norādījuma. Izelpa ūdenī.

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.

5. 200 m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25 m.

Peldēt bez apstāšanās.

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.

6. 10 x 15 m maksimāli ātri tikai ar kājām tauriņstilā uz sāna, tad 10m brīvi uz muguras; atpūta 20 sek.

Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min

Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.

7. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai tauriņstilā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.

Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.

Saglabāt „augstu” muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie baseina malas.

8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no malas, slīdējumu.

Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.

Apgriezienu izpildīt ap ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdiena sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāri ūdens virsmai.

9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.

Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

Apgriezties, pievelkot cejus.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

31



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Pamata vingrinājumi kompleksā.
 2. Izturības attīstīšanas vingrinājumi dažādos peldēšanas veidos.
 3. Starta lēcieni.
 4. Apgriezieni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi; darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Dažādi slīdējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dzīja ieelpa.
2. Uz krūtīm, rokas saliekas aiz muguras. Kustības ar kājām: 6 tauriņstilā, 12 uz muguras, 6 brasā, 12 kraulā.	Sajust ķermeņa kustību uz priekšu pie taisnas muguras un dažādu kāju kustībām.	Pēc ieelpas nolaist galvu lejā, tad izpildīt īrienu.
3. Peldēšana ar paceltu galvu, ar rokām brasā, ar kājām kraulā.	Īriena „seklam” sākumam; elkoņu ātrai satveršanai; muguras augstam stāvoklim.	Ieelpu izpildīt roku īriena beigās.
4. Peldēšana ar „niršanu” pēc katras otrā (trešā) īriena. Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.	Kāju īriena izjūtai dažādās pozīcijās; ātruma un kustību virziena izmaiņas izjūtai atkarīgi no kāju kustībām (uz leju; atpakaļ).	Saglabāt vienmērīgu ātrumu pārejot ūdens virsmā; izvairīties no kustībām gurnos.
5. 200 m ar kājām visos veidos : 25m uz krūtīm vai muguras, 2 5m uz sāna.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	
6. 10 x 50 m : 25 m ātri tikai ar kājām tauriņstilā; 25 m brīvi uz muguras, atpūta 20 sek.; 25 m ātri tikai ar kājām kraulā; 25 m brīvi brasā, atpūta 20 sek.	Peldēšanas veidu izvēlas treneris. Jāseko, lai pulss nav lielisks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, brasā vai tauriņstilā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu, slīdējums uz muguras.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezenam.	Saglabāt „augstu” muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezenu izpilda visi. Distances garums pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot cejus.



PELDĒŠANAS NODARBĪBA

32



Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Ātruma attīstīšana; 3., 4., 6. vingrinājums

2. Ūdens pretestības un atbalsta ar rokām sajūtas pilnveide; 7. vingrinājums

3. Koordinācijas vingrinājumi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	Piezīmes, rekomendācijas
1. Peldēšana 100 m dažādos veidos		
2. Krauls uz muguras 25 m vai 50 m pēc trenera norādījuma.	Jāvērtē skolēna iemaņu apgūšanas dinamika, ķemot vērā individuālās īpatnības.	Ķermenim jābūt iztaisnotam un jāatrodas gandrīz horizontāli. Ritmiskās kāju kustības sākas no gurna, pēdas brīvas. Roka pārvietojas virs ūdens laikā un ieiet ūdenī pilnīgi iztaisnota, plauksta pavērsta sānis – uz āru.
3. Krauls uz krūtīm 25 m vai 50 m.	Galvenie vērtēšanas kritēriji: viegla, ritmiska elpošana un sabalansēts ķermenis.	Ķermenim jābūt iztaisnotam, līdzsvarotam. Kājas kustība sākas no gurna, pēdas brīvas. Galva ūdenī, ieelpa notiek, pie neliela ķermeņa pagrieziena ap vertikālo asi.
4. Kāju darbība brasā un tauriņstilā ar dēlīti vai bez 25 m katrā veidā.	Galvenie vērtēšanas kritēriji: viegla, ritmiska elpošana un prasme līdzsvarot un sabalansēt ķermenī pēc ieelpas.	Kāju darbība simetriska, ar izvērstam pēdām brasā, un ar pēdām uz iekšu tauriņstilā atgrūdiena laikā. Pēc katra kāju sitienu – slīdējums.
5. Roku darbība ar rokām brasā, ar kājām kraulā saskaņā ar elpošanu 25 m.	Galvenie vērtēšanas kritēriji – viegla, ritmiska elpošana un prasme līdzsvarot un sabalansēt ķermenī pēc ieelpas.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu, elpošana ritmiska.
6. Kāju darbība brasā uz muguras 25 m.		Tehniski pareizi un ar slīdējumu.
7. Nopeldēt jebkura pārvietošanas veidā ar izelpu ūdenī 200 m.	Jāvērtē skolēna iemaņu apgūšanas dinamika, ķemot vērā individuālās īpatnības.	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas



Mērķis - attīstīt sporta peldēšanas veidus, kuri apgūti līdz šim, kā arī turpināt iepazīties ar citām ūdens aktivitātēm. Šajā īmenī nodarbības notiek jau dzīlajā baseinā. Peldēšanas apguves kursa ilgums ir 32 nodarbības. Šī posma mērķis ir apgūt četru peldēšanas veidu koordināciju. Iepazistināt skolēnus ar dažādiem apgriezienu veidiem. Palīdzēt skolēniem attīstīt peldēšanas izturību, izmantojot peldēšanas veidus, kurus viņi jau ir apguvuši trešajā klasē, kā arī peldēšanu ar pleznām, tādējādi palielinot peldēšanas distanci.

Pamatuzdevumi:

1. Mācīties un pilnveidot peldēšanas veidu tehniku, ka arī iepazīsties ar apgriezienu veidiem.
2. Attīstīt atsevišķas fiziskās īpašības un kustību iemaņas, izmantojot vispārējās fiziskās sagatavotības un speciālos vingrinājumus ūdenī.

Pamatprasības 4. klases skolēniem kursa noslēgumā:

Prasmes	Izpilde	Izpildes prasības
Noturēšanās uz ūdens vingrinājumi Līdzsvarota gulēšana uz ūdens uz muguras dzīlā ūdenī.	1 minūti	Drīkst izpildīt nelielas kustības ar rokām un kājām.
Lēcieni ūdenī Starta lēcieni no baseina malas vai starta paaugstinājuma.	Nodemonstrēt	
Pārvietošanās ūdenī 1. Krauls uz krūtīm	25-50 m	Ķermenim jābūt iztaisnotam, līdzsvarotam. Kājas kustība sākas no gurna, pēdas brīvas. Galva ūdenī, ieelpa notiek pie neliela ķermenē pagrieziena ap vertikālo asi.
2. Krauls uz muguras	25-50 m	Ķermenim jābūt iztaisnotam un jāatrodas gandrīz horizontāli. Ritmiskās kāju kustības sākas no gurna, pēdas brīvas. Roka pārvietojas virs ūdens laikā un iejet ūdenī pilnīgi iztaisnota, plauksta pavērsta sānis – uz ţaru.
3. Kāju darbība brasā un tauriņstilā ar vai bez dēļša	25 m	Kāju darbība simetriska, ar izvērstām pēdām brasā, un ar pēdām uz iekšu delfīnā atgrūdiena laikā. Pēc katra kāju sitiena – slīdējums.
4. Roku darbība brasā, ar kājām kraulā saskaņā ar elpošanu.	15-20 m	Roku kustības ar pilnu amplitūdu, elpošana ritmiska.
5. Roku darbība brasā, ar kājām delfīnā, bez elpošanas.	Nodemonstrēt	Pārmaiņus roku un kāju kustības.
6. Kāju darbība brasā uz muguras.	25 m	Pēc kāju ūriena – slīdējums.
7. Nopeldēt jebkurā pārvietošanās veidā ar izelpu ūdenī.	200m	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas veidus.



VINGRINĀJUMU SASTĀDĪŠANAS NOSACĪJUMI



1. cikls. Iepazīšanas, vingrinājumu apgūšana, to pilnveide. 3. – 11. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā
Kāju darbības pilnveide					
Roku darbības pilnveide	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Tauriņstilā
Kustību saskaņošana	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras

2. cikls. Augstākas grūtību pakāpes vingrinājumu apgūšana, pilnveide. 12. – 20. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Kompleksā	Kraulā uz muguras	Tauriņstilā	Brasā	Kraulā uz krūtīm
Izturības un ātruma attīstīšana	Kompleksā	Kraulā uz muguras	Tauriņstilā	Brasā	Kraulā uz krūtīm
Kāju darbības pilnveide	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā
Kustību saskaņošana	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras
Apgriezieni, starti	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kompleksā

3. cikls. Visu peldēšanas veidu, starta lēcienu, apgriezienu pilnveide. 21. – 26. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Kompleksā	Kompleksā	Kompleksā	Kompleksā	Kraulā uz krūtīm
Izturības un ātruma attīstīšana	Kompleksā	Kompleksā	Kompleksā	Kompleksā	Kraulā uz krūtīm
Īriena spēka pilnveide	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Kompleksā	Brasā	Kraulā uz muguras
Apgriezieni, starti	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kompleksā

4. cikls. Visa peldēšanas kursa apkopojums. 27. – 32. nodarbība

Vingrinājumi / nodarbības	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Brasā	Kompleksā
Pamata vingrinājumi	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Brasā	Kompleksā
Izturības un ātruma attīstīšana	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Brasā	Tauriņstilā	Kompleksā
Apgriezieni	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Brasā	Kompleksā
Starti	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Brasā	Tauriņstilā	Kompleksā