LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

SPORTO VISA KLASE

PROJEKTA „SPORTO VISA KLASE" METODISKĀ ROKASGRĀMATA

4.KLASE

OLYMPIC SOLIDARITY

Izglītības un zinātnes ministrija

lmt

SPORTLAND

E. Gulbja Laboratorija

SATURS

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA.....3

FUTBOLA NODARBĪBAS.....41

PELDĒŠANAS NODARBĪBAS.....84

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

Nodarbību saturu veidoja:
Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas docente INTA IMMERE

Futbola nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas asistents KRISTAPS SLAIDIŅŠ

Peldēšanas nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore JEĻENA SOLOVJOVA

Āra aktivitāšu nodarbībām -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore DAINA KRAUKSTA

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

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

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

1. Skriešana ar uzdevumu mainot virzienus, veidus, pievēršot uzmanību skriešanas tehnikai (saskaņota roku, kāju darbība).
2. Sekot bērnu stājai visas nodarbības laikā. Nobeiguma daļā veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.
3. Ļaut bērniem darboties brīvi, radoši, pašiem iesaistīties nodarbību satura 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, piespēļu, 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.

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

NODARBĪBA 1

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens	12 min.	Pa stadionu vai laukumu, pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Jāievēro secība un izpildes kvalitāte.
VAV bez priekšmeta.		
Galvenā daļa Rotaļa „Trešais lieks"	20 min.	Nostājas pa divi, viens otram priekšā. Norīko vienu skolēnu par ķērāju, otru - bēdzēju. Bēdzējam jānostājas 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.
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.	Izveido divus apļus, skolēni sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusi, 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS NO TĀS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 2

Vieta: stadions, āra laukums
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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens VAV bez priekšmeta	12 min.	Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
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. 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.	20 min.	Sekojiet lēcienu izpildei un māciet pareizu zemskari! Paņemt bumbiņu drīkst tikai pēc signāla.
Nobeiguma daļa. Pārrunas par savas pilsētas izcilo sportistu sasniegumiem.	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 kļūdas, un skaidro, kāpēc kustības jāizpilda pareizi, (sekmē pareizas stājas veidošanos). Nedrīkst aizmirst bērnus uzslavēt. Jācenšas pievērst uzmanību katram bērnam. Pārrunas par Latvijas vieglatlētu sasniegumiem Olimpiskajās spēlēs.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRŠOŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS AR STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, apļi
Uzdevumi: 1. Veidot mešanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens.	10 min.	Var izmantot ne tikai stadiona skrejceliņu, bet skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.). Pēc skrējiena jāveic elpošanas vingrinājumi.
VAV pa pāriem.		
Galvenā daļa Izveido 3 – 4 kolonnas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš.	25 min.	Katras kolonnas priekšā 4 – 5 m attālumā noliek apļus; uzvar komanda, kura aplī iemetusi vairāk smilšu maisiņu.
Katrs dalībnieks mēģina trāpīt aplī, ja tas neizdodas, dalībnieks skrien un noliek smilšu maisiņu aplī, tad skrien atpakaļ un nostājās kolonnas beigās.		
No pirmā apļa pārnes maisiņu otrā aplī, skrien atpakaļ un nostājās kolonnas beigās.		Kolonnas priekšā noliek divus apļus 5 – 6 m attālumā. Pirmajā aplī ieliek tik smilšu maisiņu, cik kolonnā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrajā aplī, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura ātrāk pārvietojusi maisiņus. Stafetes atkārto 2-3 reizes.
Dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus (roku un kāju darbība mešanas laikā).		Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk.
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 pakaļ!"		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.	4 min.	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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU ĪPAŠNIEKA ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens	10 min.	Maina skrējiena virzienu, skrien ap dažādiem šķēršļiem, veic elpošanas vingrinājumus.
VAV ar smilšu maisiņiem		
Galvenā daļa Pilnveido mešanas prasmes. Atkārto 1. un 2. nodarbības vingrinājumus.	25 min.	
Stafete „Smilšu maisiņa mešana"		Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās. Katrs dalībnieks met maisiņu. Noskaidro, kura komanda aizmetusi tālāk. Atkārto 2 – 3 reizes.
Spēle „Bumba somā". 2 komandas (atrodas katra savā laukumā), katrai komandai viena bumba, komandas pārstāvim mugurā atvērta mugursoma.		Komandās notiek saspēle, mēģina ielikt bumbu somā, tā iegūst vienu punktu, somas nesējs mēģina izvairīties. Saspēļu skaitu un ilgumu nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Nostājas aplī, izpilda stiepšanās vingrinājumus.	5 min.	Vingrinājumi tiek izpildīti lēni un plūstoši, kopā ar elpošanu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS ATĻAUJAS AIZLIEGTA. KĀDĒ GADĪJUMĀ STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jācenšas labot kļūdas dažādu vingrinājumu izpildē, jāsekmē pareizas stājas veidošanās. Jāpateicas un jāuzslavē bērni. Pārrunas par Latvijas izcilākajiem basketbolistiem, viņu sasniegumiem.

NODARBĪBA 5

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: dažādas bumbas, dažādi šķēršļi (zālē esošais inventārs)
Uzdevumi: 1. Pilnveidot mešanas, tveršanas, vadīšanas prasmes ar dažādām bumbām;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar gumijas bumbām.	11 min.	Skolēni veic skrējienu pa visu zāli dažādos virzienos, skolotājs izmanto 2 – 3 dažādus signālus.
Galvenā daļa 1. Bumbas vadīšana ap šķērsli. 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.	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu; katrā stacijā var izmantot dažādas bumbas.
Nobeiguma daļa Izveido 2 apļus. Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).	5 min.	Izliek dažādus šķēršļus: solus, pildbumbas, pilonus, barjeras, paklājus utt. Visi darbojas vienlaicīgi, izmanto dažādas bumbas, pēc signāla ņem citu bumbu. Jānorīko vadītāji, kuri teiks, kad bumbas jādod pa labi vai pa kreisi. Notvēruši otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas augšā.

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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. AIZLIEGTS KOPĒJOT, PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ DARBĪBĒJAS DEVĒJA SKAŅĀ NAV STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, garā aukla
Uzdevumi: 1. Mācīt vingrojumu ar aukliņu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar aukliņu.	12 min.	Skolēni skrien pa zāli dažādos virzienos, tiek izmantoti dažādi redzes un dzirdes signāli. Jāizmanto aukliņas specifika. Izmanto lēcienus, palēcienus, vēzienus ar aukliņu utt.
Galvenā daļa 1. Māca vingrojumu ar aukliņu (uz 32). 2. Stafete Skrējiens ar dubultā saliktas aukliņas apļošanu zem kājām. 3. Kolonnās nostājas pa pāriem. Pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, nostājas beigās un nodod aukliņu pirmajiem. 4. Divi dalībnieki nostājas kolonnas priekšā ar garo auklu un griež to, dalībnieki skrien zem auklas un nostājas kolonnas beigās.	22 min.	Izveido 3 – 4 kolonas. Skrien līdz statīvam, atpakaļ parastā skrējienā, nostājās kolonnas beigās Nosaka uzvarētāju. Skaita, cik dalībnieki ir kļūdījušies. Uzvar komanda, kurai ir mazāk kļūdu.
Nobeiguma daļa. Veic elpošanas vingrinājumus. No aukliņām dalībnieki izveido Latvijas karti un izdomā devīzi.	6 min.	Jāseko ieelpas un izelpas izpildei.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jālabo kļūdas, jāpievērš uzmanība stājai. Jāskaidro, kāpēc jāprot veikt dažādus lēcienus ar aukliņu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS ATĻAUJAS ĪPAŠNIEKA STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

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 hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	12 min.	Skrien dažādos virzienos pa visu zāli, tiek izmantoti dažādi redzes un dzirdes signāli. Izmanto bumbas specifiku.
VAV ar basketbola bumbu.		Izveido 2 rindas.
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. Turpina vadīt bumbu pa visu zāli.	22 min.	Attālumu nosaka skolotājs. Pēc signāla vada bumbu ar otru roku. Pēc signāla apstājas un vada bumbu uz vietas. tad atkal turpina vadīt bumbu pa visu zāli. Signāla biežumu regulē skolotājs.
Rotaļa. Dalībnieki vada bumbu pa visu laukumu. Vadītājs saka: "Celis". Dalībnieki pārtrauc bumbas vadīšanu, noliek bumbu zemē un ar celi pieskaras tai. Pēc signāla turpina vadīt bumbu. Vadītājs saka: "Piere". Dalībnieki noliek bumbu zemē un pieskaras tai ar pieri. Tā vadītājs var dot dažādus uzdevumus, liekot pieskarties bumbai, kura atrodas uz grīdas.		
Nobeiguma daļa Rotaļa „Bumbas padošana rindās"	6 min.	Izveido 4 komandas. Katra komanda nostājas rindā. Pirmajam rokā bumba. Pēc signāla pirmais padod bumbu rokās nākamajam 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS SAVĀDOŠANAI UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 8

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV pa pāriem	12 min.	Skolēni pēc signāla izpilda kustības, kuru nebija iepriekšējās nodarbībās. Pāros jābūt vienāda auguma skolēniem.
Galvenā daļa Skolēni lien zem barjeras, veļas līdz nākamajai barjerai, lien zem barjeras utt. (4 – 5 barjeras ir izvietotas uz paklāja); Rāpjas pa vingrošanas solu (piekabināts pie vingrošanas sienas), nokāpj lejā pa vingrošanas sienu. Uzrāpo un noveļas lejā pa uzkalniņu (to izveido no paklājiem; var pārlikt paklāju pāri vingrošanas solam). Velkas pa vingrošanas solu. Uzkāpj pa vingrošanas sienu (līdz 8.–10. spraislim); virzās pa labi vai pa kreisi pa vingrošanas sienu, nokāpj. Pārrāpjas pāri vingrošanas bukam vai vingrošanas kastei. Stafete: 3 – 4 komandas. Skolēni nostājas rindās žākļstājā. Pirmais dalībnieks izlien starp dalībnieku kājām un nostājās beigās. Apsēžas žākļsēdē. Pirmais dalībnieks lec uz abām kājām pāri dalībnieku kājām un nosēžas žākļsēdē. Spēle "Tautas bumba"	22 min.	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie stacijām vienādu skaitu dalībnieku. Darbu stacijās, sākot ar 6. staciju, izpilda uz otru pusi.
Nobeiguma daļa Pārrunāt par nedēļas notikumiem sportā.	6 min.	Uzslavēt par nodarbību un zināšanām par sportu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Rosināt bērnu interesi par dažādām sportiskām aktivitātēm.

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

NODARBĪBA 9

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar basketbola bumbām	12 min.	Skrējienā izmanto visu zāli, dažādo redzes un dzirdes signālus. Izmanto b/b specifiku.
Galvenā daļa Atkārto basketbola piespēles no krūtīm.	22 min.	
Rotaļa „Karaļi". 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.		Uzvar komanda, kura iegūst vairāk punktu.
Spēle "Bumbas vadīšana čūskā" Komandas vadošais brīvi pārvietojas pa zāli, pārējiem dalībniekiem jāseko, saglabājot 2 – 3 m distances.		Visiem dalībniekiem ir bumbas. Nosaka, kura komanda ir vismazāk kļūdījusies. Uzvar komanda, kura iegūst visvairāk punktu.
Nobeiguma daļa Nostājas aplī, veic stiepšanās vingrinājumus.	6 min.	Veic lēni, plūstoši, apvieno ar elpošanu.

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

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

NODARBĪBA 10

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas vai švammītes
Uzdevumi: 1. Veidot lēkšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbību, izpalīdzību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV aplī.	12 min.	Skrējienā izmanto visu zāli, skrien ap dažādiem šķēršļiem. Jāizmanto apļa specifika.
Galvenā daļa Rotaļa „Zaķi sakņu dārzā". Uzzīmē 2 apļus 3 m attālumā vienu no otra. Iekšējais aplis ir „sakņu dārzs", kur novietojas „sargs". Pārējie dalībnieki -„zaķi" novietojas aiz ārējā apļa. Zaķi pa pāriem, sadevušies elkoņos, lec uz abām kājām gan dārzā iekšā, gan ārā. Sargs apļa 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. Rotaļa „Numuru izsaukšana" Dalībniekiem ir mazā bumbiņa ar numuru.	22 min.	Skolēni nostājas 3 – 4 kolonnās. Tiek saukts numurs, dalībnieks skrien un ieliek bumbiņu spainītī. Skrien no dažādiem sākuma stāvokļiem.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Alfabēts". Elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Skolotājs nosauc burtu, dalībniekiem jāmēģina attēlot burtu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāatceras apļa izveidošanas nosacījumi.

LATVIJAS OLIMPISKAJĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas soli, vingrošanas apļi, 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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV uz, pie vingrošanas sola.	12 min.	Skrien pa visu zāli dažādos virzienos.
Galvenā daļa 1. Līšana zem vingrošanas apļiem.	22 min.	Stacijas izvietotas haotiski pa visu zāli, jānorīko pie katras stacijas vienāds skaits bērnu. Divi soli 60 – 70 cm attālumā, pāri pārlikti apļi (3 – 4 apļi).
2. Velšanās pa „mīnu lauku".		Veļoties pa vingrošanas paklājiem, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem - „mīnām".
3. Uzkāpšana pa vingrošanas sienu (ne augstāk par trešo spraisli) un nolēkšana no tās.		Jāseko līdzi „mīkstai" zemskarei.
4. Uzlīšana un nolīšana no „kalna".		"Kalnu" izveido no paklājiem vai pārklāj 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. Spēle "Tautas bumba"		Jācenšas, lai dalībnieks no bumbas nenokristu. Komandas darbs. Drīkst mainīt spēles nosacījumus.
Nobeiguma daļa Nostāties aplī, izpildīt elpošanas vingrinājumus.	4 min.	Lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Neaizmirstiet labot kļūdas! Jāpateicas par veikto darbu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

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 hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar galda tenisa bumbiņu.	12 min.	Skolotāja radoša pieeja, dažādojot uzdevumus. Jāizmanto mazas bumbiņas specifika.
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. Rotaļa: "Tēva nav mājās". Vadītājs iet apkārt dalībniekiem un, ejot garām, piesit kādam. Tas tūlīt ceļas augšā un seko vadītājam. Tā izveidojas kolonna. "Tēvs" var aizvest savus "bērnus" tālu projām. "Tēvs" iesaucas: "Tēvs mājās!" Tad katrs cenšas aizņemt brīvo vietu.	22 min.	Brīvi izvietoties pa zāli. Uzdevumu veic pēc signāla. Uzvar, kurš veicis vairāk sitienu.
Nobeiguma daļa Izveido 3 – 4 rindas. Dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai - viens aplis.	6 min.	Izver apli caur rindai. Pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Labojiet kļūdas VAV, sekojiet stājai!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS DOKUMENTS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS AUTORTIESĪBU ĪPAŠNIEKA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 13

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: florbola nūjas un bumbiņas, konusi, groziņi
Uzdevumi: 1. Atkārtot florbola bumbiņas vadīšanu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas; zīmējumi)
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. Izveido 3 – 4 komandas. • Ripina ar roku bumbiņu līdz grozam un ieliek grozā, skrien atpakaļ un nostājas beigās. Otrais dalībnieks skrien un paņem bumbu, skrien atpakaļ, nodod nākamajam utt. • Ar florbola nūju bumbu aizvada līdz konusam, vada apkārt, dodas atpakaļ un nodod nākamajam dalībniekam.	22 min.	Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas. Jāatgādina skolēniem nūjas satveršanas un pielietošanas noteikumi. Uzvar komanda, kura precīzāk izpildījusi uzdevumus.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Izveido garāko ceļu". Dalībniekiem jāplēš avīze un jāizveido ceļš.	6 min.	Katra komanda saņem vienu avīzi. Uzvar komanda, kurai ir garākais ceļš.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekojiet VAV izpildei ar nūju un stājai!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. AIZLIEGTS AIZŅEMT AR TĒLIEM SAISTĪTĀS TIESĪBAS UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU ĪPAŠNIEKA ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Skrējiens pa zāles diagonālēm. Jāseko izpildes kvalitātei.
Galvenā daļa Dalībnieki sadalīti pa pāriem, katram sava bumba. • vada bumbu viens otram pretim, satiekoties cenšas viens otram atņemt bumbu; • bumbas vadīšana apkārt sev, stāvot uz ceļiem; • stāja uz viena ceļa; vadīt bumbu no rokas rokā zem priekšā izvirzītās kājas ceļa; • pa pāriem veic piespēles (no krūtīm, ar atsitienu pret grīdu utt.). Brīvi darbojas ar bumbu pa zāli.	22 min.	Brīvi jāizvietojas pa visu zāli. Radiet darbošanās prieku!
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.
Labojiet kļūdas, sekojiet stājai!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀ PRIEKŠĒJAS SAKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 15

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas soli, pildbumbas, apļi, gumijas bumbas, nūjas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot dažādu soļošanas veidu prasmes pa vingrošanas solu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV mūzikas pavadījumā.	12 min.	Jāizmanto dažādi skrējiena veidi. Jāizmanto bērniem labi uztverama mūzika.
Galvenā daļa 1. Soļošana pa sola šauro virsmu, vidū pagrieziens par 180 grādiem, turpina virzīties ar pielikšanas soļiem sānis, rokas uz gurniem, nolec uz paklāja. 2. Soļošana uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolēciens. 3. Soļošana uz pirkstgaliem, vidū apstājas, ceļ kāju atpakaļ, tad sānis, turpina soļot; nolēciens. 4. Soļo, turot bumbu vienā rokā, vidū pārliek otrā rokā; nolēciens. 5. Soļo ar nūju, aizliktu aiz muguras uz lāpstiņām, sola galā atlaiž nūju; nolēciens. 6. Soļo līdz vidum, kur novietots aplis, paceļ to un pārvelk sev pāri, noliek apli, turpina soļot; nolēciens. 7. Soļo 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.	22 min.	Soli ar šauro virsmu uz augšu izvietoti haotiski pa visu zāli. Jānorīko pie katras stacijas vienāds skaits bērnu. Izpildījuši uzdevumus, dalībnieki pārvietojas pie nākamā sola. Šo pašu uzdevumu veic uz otru pusi. Ievērot 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.
Nobeiguma daļa Katrai komandai iedod vairākos mezglos sasietu auklu, kurai vienā no mezgliem ir ievietota zīmīte ar sporta veida nosaukumu.	6 min.	Uzvar komanda, kura pirmā atradusi zīmīti un attēlo sporta veidu, pārējiem jāatmin.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekojiet skolēnu stājai vingrinājumu izpildes laikā!

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA IZŠĶIRS, PAŠAPĶOPŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ DOMĒJĒJAS SAKAŅĀ AR STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
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 vienlaikus 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". Katram dalībniekam 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. Sadala dalībniekus vienādā skaitā pie groziem. Pēc signāla virzās pa labi vai pa kreisi. Uzvar tas, kurš vairāk sametis grozā.
Nobeiguma daļa Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).	6 min.	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.

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

NODARBĪBA 16/1

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 hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens pa sniegu. VAV ar slēpošanas nūjām.	12 min.	Dažādos virzienos, elpošanas vingrinājumi. Ievērojiet vingrojumu/vingrinājumu secību!
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.	Slēpojot bez nūjām, izmanto dažādus roku stāvokļus. Ja nav slēpju, izmanto ragaviņas.
Nobeiguma daļa Pārrunas par to, ko dod slēpošana veselībai un stājai.	6 min.	Uzdodiet sameklēt materiālus par slēpošanas attīstību pilsētā, novadā, Latvijā!

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Motivēt bērnus aktīvi darboties,nostiprināt veselību un norūdīties.Ja nav slēpes var izmantot citu ziemas inventāru.

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

NODARBĪBA 17

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot basketbola piespēļu prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV aplī.	12 min.	Dažādot redzes signālus, mainīt virzienus, lai neatkārtotu iepriekšējās nodarbības. Izmantot apļa specifiku.
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 ķert tikai tos, kuriem nav bumbas. Dalībnieki cenšas piespēlēt bumbu tam dalībniekam, kuru „sunītis" ķer. Ja „sunītim" izdodas kādu noķert, mainās lomām.	22 min.	Var būt citi varianti, piemēram, „sunītis" drīkst pārtvert bumbu utt.
Rotaļa „Mežs, purvs, jūra". Laukuma vidū uzzīmēti 3 apļi, 3m diametrā. Katram aplim savs nosaukums. Dalībnieki sadalās 2 komandās, kuras novietojas katra 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.		Kurš ātrāk ieskrien aplī, iegūst komandai punktu.
Rotaļa: "Lapsa un gailis". "Lapsa" cenšas kādu no "vistām" noķert, kamēr "gailis" cenšas to aizkavēt. "Vistas" mēģina aiz "gaiļa" paslēpties, neatlaižot rokas vaļā. Ja noķer "vistu", "lapsa" to aiznes sev līdzi.		Izveido 2 komandas. Izrauga vienu "lapsu un vienu "gaili". Pārējie ir "vistas", kuras sastājās aiz "gaiļa" un uzliek viens otram rokas uz pleciem.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāseko, lai dalībnieki veiktu vingrinājumus gan ar vienu, gan otru roku, lai vingrinājumus izpildītu pareizi.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SAGATAVOTS PAVADDOKUMENTS / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, 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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar aukliņu.	12 min.	Skrien apkārt zālei un pa diagonālēm. Izmanto aukliņas specifiku.
Galvenā daļa Atkārtot palēcienus ar aukliņu. Atkārtot vingrojumus ar aukliņu. 1. Vingrojums ar aukliņu (uz 32). 2. Stafete. Skrējiens ar dubultā saliktas aukliņas apļošanu zem kājām. 3. Nostājas pa pāriem viens aiz otra. Pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, nostājas beigās un nodod aukliņu pirmajiem. 4. Divi dalībnieki nostājas kolonnas priekšā ar garo auklu un griež auklu, dalībnieki skrien zem auklas un nostājas kolonnas beigās. Spēle „Tautas bumba”	22 min.	Jāmaina vingrojuma izpildes plaknes. Jāizmanto dažāda lieluma bumbas, var mainīt (pēc skolotāja ieskatiem) spēles noteikumus. Pievērsiet uzmanību izpildes kvalitātei! Visiem dalībniekiem tiek iedota avīze.
Nobeiguma daļa Fonā skan mūzika un visi dalībnieki uz avīzes dejo. Pēc vadītāja signāla avīze jāsaloka uz pusēm, jākāpj virsū un jāturpina dejot uz tās.	6 min.	Ja dejojot pārkāpj avīzes laukumu, tad spēlētājs izstājas. Spēlē, kamēr palicis viens dalībnieks, kurš nav pārkāpis avīzes robežas.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIRĀŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērsiet uzmanību bērnu stājai VAV izpildes laikā! Pilnveidojiet kustību prasmes! Radiet darbošanās prieku!

NODARBĪBA 18/1

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Ierindas mācība uz slēpēm (pagrieziens pa 180 un 360 grādiem). VAV pa pāriem ar nūjām.	12 min.	Labojiet kļūdas! Pievērsiet uzmanību stājai!
Galvenā daļa Slēpot apkārt stadionam sev vēlamajā stilā. 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.	22 min.	Ja ir slidotava, var nodarboties ar slidošanu.
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.

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

NODARBĪBA 19

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: apļi, nūjas
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV aplī.	12 min.	Mainiet skriešanas virzienus un ātrumu! Izmantojiet apļa specifiku!
Galvenā daļa 1. Stafete. Izveido 3 – 4 kolonnas. Nostājas žākļstājā, attālums starp dalībniekiem 40 – 50 cm, pirmais dalībnieks izrāpo starp kājām otrajam dalībniekam, rāpo apkārt otrajam dalībniekam utt., nostājas kolonnas beigās. Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas. 2. Rotaļa „Svarcēlāji" Kolonnas priekšā nostājas viens dalībnieks, rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina apli uz nūjas, skrien atpakaļ, nostājas kolonnas beigās. Dalībnieki nostājas vienā rindā (40 – 50 cm attālumā). Pēc signāla visi reizē ripina apli.	22 min.	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.
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.	6 min.	Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radiet darbošanās prieku, nodarbību vadiet radoši!

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

NODARBĪBA 19/1

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 hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV pa pāriem ar nūjām.	12 min.	Skrējiens pa dziļu sniegu, pakalniem, trepītēm utt. Sekojiet izpildes kvalitātei!
Galvenā daļa 1. Rotaļa "Ziemas kauja". Dalībnieki sadalās 2 komandās un nostājas vienā rindā. Priekšā izveido valni, uz kura salikti mazie konusi, pēc signāla met ar sniega pikām un mēģina trāpīt konusiem. Uz vaļņa 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, jādod vingrinājumi dažādām muskuļu grupām.

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

NODARBĪBA 20

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar tenisa bumbiņu.	12 min.	Izmantojiet dažādus skrējiena veidus! Izmantojiet bumbas specifiku!
Galvenā daļa 1. Bumbiņas mešana pret sienu (uzzīmētajos mērķos). Katram ir divas bumbiņas. 2. Bumbas ripināšana pa plastmasas ķegļiem, cenšoties tos izsist. 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". Izvēl „pūcīti". Pēc signāla „nakts" pūcīte lido medībās. Drīkst kustēties aiz „pūcītes" muguras, kad „pūcīte" pagriežas, visi sastingst, kurš kustas, to viņa ņem sev līdzi. Pēc signāla „diena" pūcītei jālido uz savu ligzdu.	22 min.	Mērķi ir dažādā lielumā un augstumā, var mainīt attālumu (tuvāk, tālāk). Pārvietojas (pa labi, pa kreisi), mēģina trāpīt mērķos, skaita trāpījumus. Pēc signāla ripina bumbu, cenšas apgāzt ķegļus. Uzvar komanda, kura izsitusi vairāk ķegļu. Skaita precīzus trāpījumus. Uzvar tas, kuru „pūcīte" nav paņēmusi sev līdzi.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Vai tu zini Latvijas labākos sportistus?" Pēc signāla dalībnieki ver vaļā aploksnes un izņem lapiņas, uz kurām rakstīti Latvijā slavenāko sportistu vārdi un uzvārdi, dažādi sporta veidi. Ir jāsavieto sportista vārds ar attiecīgā sporta veida nosaukumu.	6 min.	Dalībnieki tiek sadalīti komandās. Vadītājs katrai komandai izsniedz aploksni ar lapiņām. Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Metieni jāveic gan ar labo, gan kreiso roku; jālabo kļūdas.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀDĀ SAŅĒMĒJA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 20/1

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 un izpratni par toleranci.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Ierindas mācība (dažādu veidu pagriezieni, pārcilājot slēpes). VAV uz slēpēm.	12 min.	Vērojiet secību, labojiet kļūdas gan individuāli, gan grupās!
Galvenā daļa Stafetes. Dalībnieki sadalīti 3 - 4 komandās. Pirmie velk ragaviņas apkārt konusam (uz ragaviņām var uzlikt kādu palielu priekšmetu), nostājas kolonnas beigās. Otrie, turoties aiz nūjām, kopā, slēpo ap konusu, nostājas beigās. Brīvs slēpojums, slidošana vai braukšana ar kamaniņām.	22 min.	Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu. Dalībnieki var pamainīties ar inventāru.
Nobeiguma daļa Uz slēpēm attēlo dažādus ciparus.	6 min.	Uzslavējiet dalībnieku, kurš visprecīzāk pratis attēlot ciparu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērsiet uzmanību simetriskai vingrinājumu izpildei, piemērotam apģērbam ziemas aktivitātēm!
Rodiet iespēju nodarbībā lietot dažādu inventāru!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĶAŅAS STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar gumijas bumbu.	12 min.	Mainiet virzienus un tempu! Izmantojiet 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. Šķēršļi: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji u.tml. Visi darbojas reizē. Izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu). Var mainīt spēles noteikumus.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Figūras". Izveido 2 apļus, 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.	

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekojiet, lai darbības ar bumbu izpildītu gan ar labo, gan kreiso roku! Sekojiet bērnu stājai!

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

NODARBĪBA 22

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar basketbola bumbu.	12 min.	Mainiet virzienus un tempu! Izmantojiet bumbas specifiku! Attālumi tiek mainīti.
Galvenā daļa 1. Nostājas pa pāriem viens otram pretī, katram ir b/b. Abi ripina bumbu pa labo pusi 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. 5. Soļo pa vingrošanas solu, atsit bumbu pret grīdu gan pa labi, gan pa kreisi. 6. Rotaļa „Karaļi". 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.	22 min.	Uzvar komanda, kura iegūst visvairāk punktu. Visiem dalībniekiem bumbas.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radiet darbošanās prieku, darbojieties kopā ar skolēniem!

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

NODARBĪBA 23

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: florbola 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 hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar nūjām.	12 min.	Mainiet virzienus, tempu! Izmantojiet nūjas specifiku! Visi darbojas reizē.
Galvenā daļa (dalībniekiem florbola nūjas) 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) Skolēni turp soļo, pāri vingrošanas solam augsti ceļot kājas, saliektas celī, rokas sānis, nolec no sola. Atpakaļ skrien pa labo pusi, nostājas kolonnas beigās. Soļo pa vingrošanas solu sānis, nolec no sola, skrien pa labo pusi un nostājas kolonnas beigās. Soļo pa vingrošanas solu līdz vidum krustojot kāju priekšā, pagriežas par 360 grādiem, turpina soļot, nolec no sola, skrien pa labo pusi un nostājas beigās.	22 min.	Izkārto komandas priekšā vingrošanas solus. Nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Stafetēs izmantojiet dažādus komandas izkārtojuma veidus, pievērsiet uzmanību bērnu stājai, radiet darbošanās prieku!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA AUTORTIESĪBU ĪPAŠNIEKA STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV aplī.	12 min.	Mainiet virzienus, tempu! Izmantojiet apļa specifiku!
Galvenā daļa Katram dalībniekam basketbola bumba, atkārto bumbas vadīšanu dažādos virzienos pa visu zāli. Rotaļa „Karaļi" 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.	22 min.	Uzvar komanda, kura iegūst visvairāk punktu. Visiem dalībniekiem bumbas.
Nobeiguma daļa Pārrunas par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā, valstī.	6 min.	Attēlo ar kustībām sporta veidus. Jāuzslavē dalībnieks, kurš visprecīzāk attēlojis sporta veidu. Var izspēlēt kā „Mēmo šovu".

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Skrējienā ar uzdevumu izmantojiet redzes, dzirdes signālus un lieciet izpildīt dažādas kustības (ne tikai pietupties, palēkties)! Izpildot VAV, dodiet dalībniekiem radošus vingrinājumus, izmantojiet dažādus priekšmetus, kuri palīdz nostiprināt bērnu stāju.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANĀS AR IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA NĒ / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu.	12 min.	Jāskrien dažādos virzienos, jāmaina temps.
VAV (bērni paņem sev vēlamo priekšmetu).		Skolotājs nosaka vingrinājumu secību, bērni paši izpilda vingrinājumu.
Galvenā daļa Rotaļa „Sunīši ar bumbu".	22 min.	Rotaļas noteikumi nodarbības plānā Nr.17.
Rotaļa „Mežs, purvs, jūra".		Rotaļas noteikumi nodarbības plānā Nr.17.
Nobeiguma daļa		
Izveido 3 – 4 komandas, iedod katrai komandai vienu avīzi. Plēšot avīzi, jāizveido ceļš (ceļu nedrīkst pārplēst).	6 min.	Uzvar komanda, kura izveidojusi garāko ceļu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA STRINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Strādājiet radoši, ļaujiet bērniem izrādīt radošu iniciatīvu, radiet darbošanās prieku!

NODARBĪBA 26

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens apkārt stadionam vai laukumam. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.
Galvenā daļa Rotaļa „Trešais lieks".	22 min.	Nostājas kolonnā pa divi, norīko vienu skolēnu par ķērāju, otru - bēdzēju. Bēdzējam jānostājas jebkuras komandas priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!" Pēdējais bēg un mēģina nostāties citas kolonnas priekšā. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju. Noskaidro uzvarētāju.
Atkārto mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņa). Met ar labo un kreiso roku, noskaidro ērtāko mešanas roku. Bumbiņu ļauj izmest pēc signāla.		
Nobeiguma daļa Rotaļa „Figūras".	6 min.	Izveido divus apļus, skolēni sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusi, mainot tempu. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un veido figūru. Nosaka interesantāko figūru.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pēc aktivitātēm sporta zālē jāļauj darboties brīvi un radoši. Jāpievērš uzmanība pareizai kustību izpildei, stājai, jālabo kļūdas.

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

NODARBĪBA 27

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas
Uzdevumi: 1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt izpratni par toleranci.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens apkārt stadionam vai pa laukumu. VAV pa pāriem.	12 min.	Pēc skrējiena jāveic elpošanas vingrinājumi. Jāievēro pāra veidošanas nosacījumi.
Galvenā daļa Nostājas pie tāllēkšanas bedres platumā; Atkārto roku darbību un kāju darbību; Saskaņojot roku un kāju darbību, veic lēcienu uz priekšu. 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.	22 min.	Vērojiet lēcienus un māciet pareizu zemskari! Paņemt bumbiņu drīkst tikai pēc signāla.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Alfabēts".	6 min.	Dalībnieki izveido 5 – 6 grupas. Skolotājs nosauc kādu burtu, kuru grupai jācenšas atveidot. Uzvar grupa, kura uzdevumu izpilda visprecīzāk.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Bērniem jāstāsta, kāpēc nepieciešams nodarboties ar dažādām sportiskām aktivitātēm.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. IZMANTOŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠĶAŅOŠANAS STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 28

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, apļi
Uzdevumi: 1. Atkārtot mešanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt veiksmīgu sadarbību un saprašanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV ar smilšu maisiņiem.	12 min.	Jāskrien pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.).
Galvenā daļa Izveido 3 – 4 komandas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš. Katrs dalībnieks mēģina trāpīt aplī, ja neizdodas, skrien, noliek smilšu maisiņu aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās. Dalībnieks no pirmā apļa pārnes maisiņu otrā aplī, 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 priekšā stāvošā un saka: „Sijā, sijā, sietiņš!" Priekšējais jautā: „Ko grib sietiņš?" Sietiņš: „Smalko miltiņu!" Priekšējais: „Lec pakaļ!"	22 min.	Katras kolonnas priekšā 4 – 5 m attālumā noliek apļus. Uzvar komanda, kura aplī iemetusi vairāk smilšu maisiņu. Kolonnas priekšā noliek divus apļus 5 – 6 m attālumā. Pirmajā aplī ieliek tik smilšu maisiņu, cik komandā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrā aplī, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus. Stafeti 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.
Nobeiguma daļa Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.	6 min.	Dalībnieki izskaidro zīmējumu, gan skolotājs, gan dalībnieki aplaudē par paveikto.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāseko kustību izpildei, jālabo kļūdas, jāpievērš uzmanība bērnu stājai.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIRĀŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ LICENCĒTĀJA ATĻAUJAS KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 29

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Izmantojiet ne tikai stadionu, skrieniet pa dažādiem segumiem! Pie katras „klasītes" izvieto vienādu skaitu bērnu.
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.	Nomaina auklas griezējus. Lēcienus veic pēc skolotāja norādes.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	4 min.	Veic lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radiet darbošanās prieku, pievērsiet uzmanību bērnu stājai gan individuāli, gan grupā!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS ATĻAUJAS KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 30

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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Var izmantot laukumā atrodošos šķēršļus (kokus, krūmus, solus u.tml.).
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. Visa kolonna viens aiz otra skrien apkārt konusam, nostājas pie līnijas.	22 min.	Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk. Noskaidro uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās, elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Veiciet aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos! Pievērsiet uzmanību kustību kultūrai!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS DEKANĢA ATSTINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 31

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: konusi
Uzdevumi: 1. Nostiprināt skriešanas prasmes;
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV pa pāriem (katrs pāris rāda savu vingrinājumu un kopā izpilda).	12 min.	Skrējiens apkārt dažādiem šķēršļiem. Jāveic elpošanas vingrinājumi. Ļaujiet bērniem darboties radoši!
Galvenā daļa 1. Skrējiena uzsākšana no dažādiem sākuma stāvokļiem. 2. Izveido 3 – 4 kolonnas, novelk kolonnas priekšā dažādā attālumā līnijas (4 – 5). Līdz pirmajai līnijai skrien, līdz nākošajai soļo ar uzdevumu vai skrien, apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās. Soļošanas zonās saliek konusus; skrien, soļo apkārt konusiem, apskrien apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās.	22 min.	Soļošanas uzdevumus nosaka skolotājs. Noskaidro uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Ļaujiet bērniem darboties radoši, atkārtojiet norādījumus par stāju, kustību kultūru!

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

NODARBĪBA 32

Vieta: Stadions, āra laukums
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	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas)
Ievada daļa Atļauj bērniem pašiem vadīt skriešanu. VAV rāda, un izpilda paši bērni.	12 min.	Skrien pēc bērnu norādēm. Skolotājs seko izpildes kvalitātei. Skolotājs ir padomdevējs un atbalstītājs.
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.	Skolotājs atgādina par drošības noteikumu ievērošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Novēliet vasarā stiprināt veselību, sekot savai stājai, ievērot drošības noteikumus!

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

SPORTO VISA KLASE

FUTBOLA NODARBĪBAS

FUTBOLA NODARBĪBAS 4. KLASE TEMATISKAIS PLĀNS

NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIĻINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
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"
2.	kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde.	Kontrolnormatīvu izpilde.	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
3.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām kustībā uz priekšu.	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem).	4 pret 4 / 5 pret 5	pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu neno-niecināt rotaļā „Šaušana"
4.	aplī ar futbola bumbām	Mācīt māņkustību "Āķis".	Pilnveidot bumbas vadīšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	komunicēt rotaļā „Dzīvie konusi"
5.	kustībā ar futbola bumbām	Attīstīt kustību biežumu.	Pilnveidot bumbas vadīšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	atbalstīt otru rotaļā „Vilks un aitiņas"
6.	kāpņveidā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt māņkustību "Āķis".	Attīstīt kustību biežumu.	4 pret 4 / 5 pret 5	būt uzmanīgam rotaļā „Krāsu kvadrāts"
7.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām līklocī.	Pilnveidot bumbas vadīšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	Sadarboties rotaļā „Saglabā bumbu!"
8.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot māņkustību „Āķis".	Spēles situācija 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
9.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	Iepriekš lietoto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem).		4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
10.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			darboties patstāvīgi „Žonglēšanā"
11.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot piespēli ar pēdas iekšpusi no vietas.	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem).	4 pret 4 / 5 pret 5	sadarboties rotaļā „Futbols"
12.	aplī ar futbola bumbām	Mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā.	Pilnveidot piespēli.	4 pret 4 / 5 pret 5	komunicēt rotaļā „Mednieki"
13.	kustībā ar futbola bumbām	Attīstīt kustību biežumu.	Pilnveidot piespēli.	4 pret 4 / 5 pret 5	uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Kaimiņa gājiens cauri vārtiem"
14.	kāpņveidā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā.	Attīstīt kustību biežumu.	4 pret 4 / 5 pret 5	darboties pēc kārtas rotaļā „Fkērbols"

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS SAŅOŠANAS STRICTI AIZLIEGTA.

NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIĻINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
15.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā.	Kvadrāts 3 pret 0	4 pret 4 / 5 pret 5	atbalstīt otru rotaļā „Trāpi bumbai!"
16.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā.	Spēles situācija 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
17.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	Iepriekš lietoto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem).		4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
18.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			darboties patstāvīgi „Žonglēšanā"
19.	kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde.	Kontrolnormatīvu izpilde.	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
20.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos.	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem).	4 pret 4 / 5pret 5	darboties pēc kārtas rotaļā „Soda sitieni"
21.	aplī ar futbola bumbām	Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi.	Pilnveidot sitienu.	4 pret 4 / 5 pret 5	uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Ķegļi"
22.	kustībā ar futbola bumbām	Balsta kustību aparāta (BKA) stiprināšana.	Pilnveidot sitienu.	4 pret 4 / 5 pret 5	Atbalstīt otru rotaļā „Trāpi pārliktnim!"
23.	kāpņveidā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi.	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās).	4 pret 4 / 5 pret 5	pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nen-oniecināt rotaļā „Ciparu veiksminieks"
24.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi.	Kvadrāts 4 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	darboties pēc kārtas rotaļā „Zonu karalis"
25.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi.	Spēles situācija mainīgos sastāvos.	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
26.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	Iepriekš lietoto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem).		4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
27.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			darboties patstāvīgi „Žonglēšanā"
28.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Atkārtot bumbas pieņemšanu ar pēdas apakšu.	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem).	4 pret 4 / 5 pret 5	sadarboties rotaļā „Degošā bumba"

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STRIKTI AIZLIEGTA.

NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIĻINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
29.	aplī ar futbola bumbām	Mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi.	Pilnveidot bumbas pieņemšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	būt uzmanīgam rotaļā „Robežsargs"
30.	kustībā ar futbola bumbām	Attīstīt kustību biežumu.	Pilnveidot bumbas pieņemšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	palīdzēt rotaļā „Namiņš"
31.	kāpņveidā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi.	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās).	4 pret 4 / 5 pret 5	komunicēt rotaļā „Laika deglis"
32.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi un aizskriešanu.	Kvadrāts 4 pret 2	4 pret 4 / 5 pret 5	uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Klejojošais gepards"
33.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi un aizskriešanu.	Spēles situācija 1 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
34.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	Iepriekš lietoto vingrinājumu atkārtošana (Pēc skolotāja norādījumiem)		4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)
35.	(Pēc skolotāja norādījumiem)	MAZO LAUKUMU FUTBOLA MINITURNĪRS			darboties patstāvīgi „Žonglēšanā"
36.	kompleksā iesildīšanās	Kontrolnormatīvu izpilde.	Kontrolnormatīvu izpilde.	4 pret 4 / 5 pret 5	(Pēc skolotāja norādījumiem)

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

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 virspusēm (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 x10 m. Audzēkņiem rokās micītes (četru krāsu). Visi laukuma centrā. Laukuma stūri katrs savā krāsā. Skrienot mainīties ar micītēm, uzrunāt! Pēc skolotāja signāla skriet uz to laukuma stūri, kuras krāsas micīte rokā. Pēdējais rāda iesildošo vingrinājumu, izpilda visa grupa.
Var mainīt nosacījumus – mainoties ar micītēm, apskriet tās krāsas konusu, kurš tika iedots, 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!" audzēkņiem 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. vingrinājums.
Audzēkņi brīvi izretojušies, katram bumba rokās.
a) Atlaist bumbu, ļaut atsisties pret zemi, ar pēdas virspusi izpildīt pieskārienu pa bumbas apakšu, noķert bumbu rokās. Tas pats ar otru kāju.
b) Atlaist bumbu, ļaut atsisties pret zemi, izpildīt pieskārienus, neķerot rokās. Tas pats ar otru kāju;
c) Pēc katra atsitiena pret zemi mainīt pieskāriena kāju.

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

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa
Veidot prasmi būt pozitīvam ar spēli „Ritms".
Sagatavošanās. Audzēkņi aplī – sēdus. Katram bumba. Norise. Viens no audzēkņiem, ar roku sitot pa bumbu, veido ritmu. Pārējiem jāatkārto.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

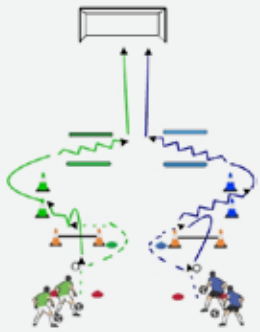
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
1. zīmējums

Uzrunāt vārdā savu klasesbiedru. Būt uzmanīgam. Nesaskrieties! Radoši iesildošie vingrinājumi.

2. zīmējums. Svarīgi neatlaist bumbu par tālu. Solis ar bumbu. Neatgāzt augumu! Kājas saliektas ceļos. Ar jebkuru pēdas daļu mainīt virzienu. Nesaskrieties!

Žonglēšanā svarīgi sajust bumbas centru. Sagaidot atsitienu, pieskāriens ar pēdas virspusi pa bumbas apakšu, ar pēdu nedaudz ceļot uz augšu bumbu. Gatavoties nākamajam atsitienam. Atbalsta kāja saliekta celī.

3. zīmējums
Svarīgi bumbas pārsišanai izmantot līdzīgu kustību, kā žonglējot. Neaizsist pārāk tālu. Vadot nepieskarties konusiem un mietiņiem.



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

Sniegt pozitīvas emocijas, beidzot nodarbību. Veidot atgriezenisko saiti.

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

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PUBLICĒŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA AIZLIEGTA.

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

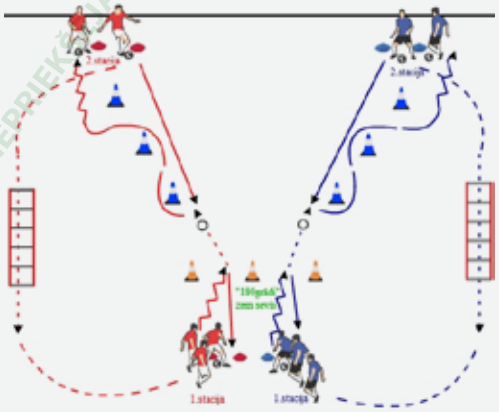
Ievada daļa
Kompleksā iesildīšanās (Sk. 1. zīm.).
Vingrinājumu pilda no abām pusēm. 1. stacijas zilās kolonnas audzēknis vada bumbu līdz konusiem un veic pagriezienu par 180 grādiem, paripinot bumbu ar pēdas apakšu uz kolonnas sākumu. Tālāk pieskrien pie micītes un saņem piespēli no priekšā esošās 2. stacijas kolonnas audzēkņa. Izvadot bumbu ap trim konusiem, nostājas 2. stacijā. Atdevis no tās piespēli nākamajam, izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem, nostājas 1. 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 sitiena līnijai 10 m, kuros ik pēc 2 m novietoti 4 konusi, no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m. Vārtu lielums -2 x 3 m.
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 kļūda. 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, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
1. zīmējums



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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes.
- septembrī
- decembrī vai janvārī
- maijā

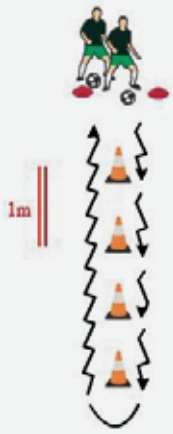
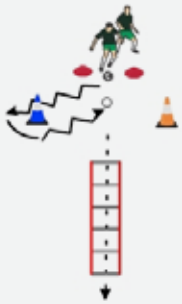
Spēles laikā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS UN LATVIJAS PAVASARA SPORTA SPĒLĒM ATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA ĪSTINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām kustībā uz priekšu;
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
3. Veidot prasmi pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Bumbas vadīšana pa taisni (līnijām) kustībā uz priekšu un atpakaļ: a) brīva bumbas vadīšana; b) ar labās/kreisās pēdas virspusi; c) ar labās/kreisās pēdas iekšpusi; d) ar labās/kreisās pēdas apakšu; e) brīva bumbas vadīšana. Izmantot dažādus signālus (dzirdes, redzes) bumbas apturēšanai un kājas maiņai.	1. zīmējums Svarīgs solis ar bumbu. Vadīšana ar pēdas virspusi – ātrākais vadīšanas veids. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Saglabāt acu kontaktu ar bumbu. Apturēt bumbu ar pēdas apakšu, atbalsta kāja blakus bumbai. Kājas nedaudz saliektas ceļos. 
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēknis apvada bumbu ap attiecīgās krāsas konusu un aptur uz micītes. Tad pagriežas pretī trepītei un izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Nākamais audzēknis sāk vingrinājumu, kad pirmais nogādājis bumbu pie micītes. a) Sāk uz labo pusi; b) sāk uz kreiso pusi; c) jaukti (pēc izvēles). 3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	2. zīmējums Svarīgi apvadīt konusu ar tālāko kāju, atbalsta kāja starp konusu un bumbu. Ar pēdas apakšu apturēt bumbu.  Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot spēju pieņemt atšķirīgu viedokli rotaļā „Šaušana". Sagatavošanās. Audzēkņi stāv viens otram pretī ar vestītēm. Norise. Pēc starta signāla abi audzēkņi ieskrien laukumā un cenšas iemest ar vestīti otram, kad trāpa, jāpaspēj izskriet starp priekšā esošajiem vārtiem. Uzvar tas, kuram mazāk trāpīts.	3. zīmējums Svarīgi neuzskriet otram virsū. Saglabāt acu kontaktu. Vestīti salocīt kā bumbu pirms izmešanas. Izvairīties no pretinieka mestās vestītes. Noskaidrot uzvarētāju.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS SĒJAS SAŅĒMĒJA STIPRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Svarīga ir bumbas vadīšanas prasmes izkopšana sarežģītos apstākļos un saskarē ar pretinieku.

NODARBĪBA 4

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Mācīt māņkustību "Āķis";
2. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmi;
3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1.zīm.).
Bumbas vadīšana līdz konusiem, un tiek veikta māņkustība "Āķis":

a) audzēknis vada bumbu ar kreiso kāju pa kreisi, veic māņkustību „Āķis" un aiziet uz pretējo pusi. Vadot bumbu atpakaļ apvadīt dzeltenos konusus ar dažādām pēdas daļām;

b) tas pats uz otru pusi;

c) izpilda pēc skolotāja krāsu signāla norādījuma pa vienas vai otras krāsas micīšu pusi, veicot māņkustību "Āķis" (uz abām pusēm).

2. vingrinājums (2.zīm.).
Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Vada bumbu apkārt trim priekšā esošajiem konusiem un no ārpuses ievada bumbu laukumā starp vārtiem, veidotiem no konusiem. Satiekoties vienam ar otru, veikt apvešanu (pielietojot māņkustību "Āķis") un izvest bumbu starp pretī esošajiem vārtiem. Var organizēt kā sacensību un skaitīt punktus.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veido prasmi komunicēt rotaļā „Dzīvie konusi".
Sagatavošanās. Četras kolonnas nostājušās uz laukuma gala līnijas, pirmajam bumba. Pirmie trīs audzēkņi nostājušies viens aiz otra viena soļa (1 m) attālumā.
Norise. Dalībnieks, kuram ir bumba, izvada to līklocī ap savas komandas dalībniekiem un nostājas tālākajam soli priekšā. Tad paņem bumbu rokās un padod atpakaļ viens otram, bumba tiek nogādāta nākamajam kolonnas beigās, kurš veic to pašu. Uzvar tie, kuri pirmie nonāk līdz laukuma gala līnijai.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

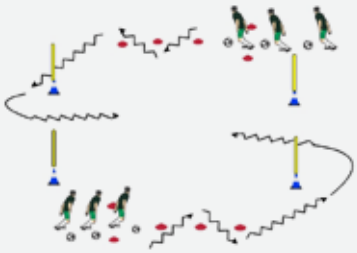
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Paskaidrojums (Skat. video) māņkustībai „Āķis": Vadot bumbu ar labo kāju, pavilkt to ar pēdas apakšu atpakaļ, un ar otras kājas pēdas iekšpusi ar pieskārienu novirzīt bumbu uz kreiso pusi.

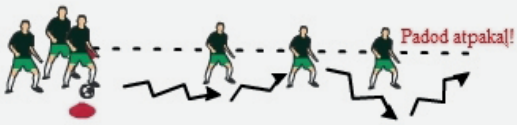
2. zīmējums

Solis ar bumbu. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Izvēlēties pareizo virzienu pretinieka apvešanai. Neuzskriet virsū. Veikt māņkustību plašā amplitūdā.

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



3. zīmējums. Svarīgi, lai atstatums starp blakus stāvošajiem ir ne lielāka par 1 m. Veicināt, lai komandas biedri uzmundrina cits citu. Noskaidrot uzvarētājus.



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Prasmīga bumbas kontrole garantē, ka sekojošā darbība (kustība) būs veiksmīga.

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

NODARBĪBA 5

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Attīstīt kustību biežumu;
2. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmi;
3. Veidot prasmi atbalstīt otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās kustībā (uz priekšu, pa diagonāli, atpakaļ) ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1.vingrinājums (1. zīm.).
Bumba tiek vadīta no vienas kolonnas līdz otrai, apvedot 3 konusus ar dažādām pēdas daļām, tad, atstājis bumbu nākošajam, audzēknis izskrien trepīti. Trepītē izpilda kustību biežuma uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem. (Skat. video!).
Trepītei:
a) virzoties uz priekšu, abas kājas vienā kvadrātā;
b) virzoties no labā/kreisā sāna, abas kājas vienā kvadrātā;
c) virzoties atmuguriski, abas kājas vienā kvadrātā;
d) tie paši vingrinājuma virzieni, bet katra kāja savā kvadrātā.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Melnās kolonnas audzēknis apvada trīs konusus pēc konkrētiem skolotāja norādījumiem un pēc iespējas ātrāk bumbu cenšas nogādāt starp priekšā esošajiem vārtiņiem. Dzeltenās kolonnas audzēknis, vadot bumbu pa taisni un pagriežoties pretējā virzienā, nogādā un atstāj bumbu starp zilajiem vārtiem, un cenšas noķert otras kolonnas audzēkni. Bumbas vadīšana:
a) ar pēdas apakšām (labo, kreiso);
b) ar pēdas iekšpusēm (labo, kreiso);
c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
d) izpildīt pie konusiem māņkustību "Āķis".

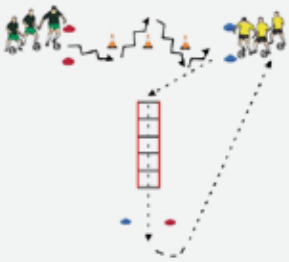
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi atbalstīt vienam otru rotaļā „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 pusi. Vilks skrējiena laikā ķer aitiņas. Kura tiek noķerta, kļūst par vilku un palīdz ķert pārējās aitiņas. Ar kāju drīkst piesist tikai galvenais vilks. Uzvar tas, kuru noķer kā pēdējo.

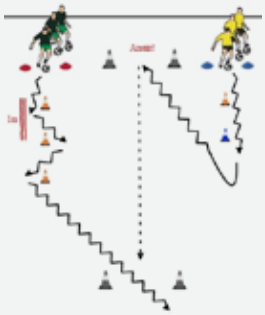
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Svarīgi trepītē saglabāt tempu. Precīza un ātra izpilde. Aktīva roku darbība (saskaņota ar kājām). Atcelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu.

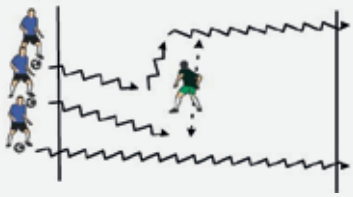


2. zīmējums
Svarīgs solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Māņkustībām plašas amplitūdas. Pildot uzdevumu, redzēt otru audzēkni.



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

3. zīmējums
Ķērājs drīkst pieskarties tikai bēdzēja bumbai. Ja pieskaras kādai ķermeņa daļai, netiek uzskatīts par noķertu. Noskaidrot uzvarētājus.



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Lielākā uzmanība tiek pievērsta bumbas kontrolei kustību izpildes laikā – tas palielina futbola spēles tempu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĀŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA AIZLIEGTA BEZ LATVIJAS SAVIENĪBAS SAŅEMTAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Turpināt mācīt māņkustību „Āķis";
2. Attīstīt kustību biežumu;
3. Veidot prasmi būt uzmanīgam.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Iesildīšanās kāpņveidā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Pēc skolotāja norādījumiem bumba tiek vadīta apkārt kvadrātam, pie katra konusa izpildot māņkustību „Āķis" ar abām kājām. a) Virzienā pa labi („Āķis" no kreisās kājas uz labo); b) Virzienā pa kreisi („Āķis" no labās kājas uz kreiso); c) Pēc dažādiem papildus signāliem (svilpe, plaukstas, pacelta roka) mainīt virzienu; d) Pēc dažādiem papildus signāliem (svilpe, plaukstas, pacelta roka) brīvi izpildīt māņkustību „Āķis".	1. zīmējums Paskaidrojums (Skat. video) māņkustībai „Āķis": Vedot bumbu ar labo kāju, pavilkt to ar pēdas apakšu atpakaļ, ar otras kājas pēdas iekšpusi ar pieskārienu novirzīt bumbu uz kreiso pusi.
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēknis vada bumbu pie attiecīgās krāsas konusa un izpilda māņkustību "Āķis" pret to. Tālāk vada bumbu līdz pankūkai un veic pagriezienu ar pēdas apakšu uz pretī esošo kolonnu, paripinot tur stāvošajam audzēknim bumbu. Tad pagriežas pretī trepītei un izpilda kustību biežumam paredzētos uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Nākamais audzēknis sāk vingrinājumu, kad pirmais nogādājis viņam bumbu. Mainīt puses. Trepītei: a) viena kāja iekšā kvadrātā, otra kāja iekšā tajā pašā kvadrātā, pirmā kāja ārā no kvadrāta, otra kāja ārā no kvadrāta, turpina tālāk; b) virzoties ar sāniem (labais, kreisais); c) virzoties atmuguriski; d) konspekta nr. 3. kustību biežuma atkārtošana.	2. zīmējums Svarīgi trepītē saglabāt tempu. Precīza un ātra izpilde. Aktīva roku darbība (saskaņota ar kājām). Atcelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu. Vēders sasprindzināts. Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.
3. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.	
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veido prasmi būt uzmanīgam rotaļā „Krāsu kvadrāts". Sagatavošanās. Tiek izveidoti četru krāsu laukumi. Skolotājam rokās šo krāsu micītes. Katrs audzēknis sākumā bez, pēc tam ar bumbām. Norise. Skolotājam paceļot attiecīgās krāsas micīti, audzēkņiem jāieskrien šajā kvadrātā. Var parādīt divas micītes pēc kārtas, tad, izskrienot caur pirmo norādīto kvadrātu, ieskriet otrajā. Kvadrātos var izmantot dažādus sižetus (Piem. - futbola laukums, uzpildes stacija).	3. zīmējums Svarīgi pacelt galvu, vadot bumbu, lai redzētu norādītās krāsas. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Nesaskrieties. Noskaidrot ātrākos un precīzākos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Futbolistam, vadot bumbu, ir nepieciešams to kontrolēt nepārtraukti.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS SPORTA TAVAIROJAS PROJEKTS. IZVIETOŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām līklocī;
2. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmi;
3. Veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Bumbas vadīšana starp 4 konusiem kustībā uz priekšu un atpakaļ:
a) brīva bumbas vadīšana;
b) ar labās un kreisās pēdas iekšpusēm;
c) ar labo kāju;
d) ar kreiso kāju;
e) brīva bumbas vadīšana.
Izmantot dažādus signālus (dzirdes, redzes) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Dzeltenās kolonnas audzēknis vada bumbu un izpilda mānkustību „Āķis" pret priekšā esošo konusu un izved bumbu starp attiecīgās krāsas vārtiņiem (pēc izvēles). Otras kolonnas audzēknim tajā laikā jāpaspēj aizvadīt bumbu uz tās krāsas riņķi, caur kuras krāsas vārtiņiem grasās vadīt dzeltenās kolonas audzēknis un jāpaspēj to noķert.
a) izvešana starp zaļajiem vārtiņiem;
b) izvešana starp zilajiem vārtiņiem;
c) izvešana pēc brīvas izvēles.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi sadarboties rotaļā „Saglabā bumbu!".
Sagatavošanās. Visi audzēkņi atrodas ierobežotā laukumā, katram bumba, izņemot divus – tīģerus.
Norise: Tīģeri cenšas izsist bumbas ārpus laukuma. Tie, kuri bumbu pazaudējuši, drīkst palīdzēt aizsargāt pārējo bumbas no tīģeriem. Drīkst nostāties tīģeriem priekšā, bet nedrīkst grūst tos prom. Uzvar tas, kuram visilgāk saglabāta bumba.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Svarīgs solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Saglabāt acu kontaktu ar bumbu. Apturēt bumbu ar pēdas apakšu, atbalsta kāja blakus bumbai. Kājas nedaudz saliektas ceļos.

2. zīmējums

Solis ar bumbu. Mainīt kājas. Atbalsta kāja blakus. Skats uz priekšu, vērojot pretinieku. Mānkustību veikt plašā amplitūdā.

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

3. zīmējums
Vadot bumbu, vērot, kur atrodas tīģeri. Bumbu nosegt ar tālāko kāju no tīģera. Vadīt prom no tīģera. Nevadīt bumbu uz laukuma stūriem.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PASUMS. TAS ARĪ DOŠANAS BRĪŽĪ IZPLATĪŠANAI BEZ ZĪMĒTĀJA SAŅĒMĒJA SKAŅĀ NAV STINGRI AIZLIEGTS.

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

NODARBĪBA 8

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot māņkustību „Āķis";
2. Spēles situācija 1 pret 1;
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja ieskatiem kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Iesildīšanās brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Bumbas vadīšana starp 4 konusiem kustībā uz priekšu un atpakaļ: a) brīva bumbas vadīšana; b) ar labās un kreisās pēdas iekšpusēm; c) ar labo kāju; d) ar kreiso kāju; e) brīva bumbas vadīšana. Izmantot dažādus signālus (dzirdes, redzes) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.	1. zīmējums Svarīgi neatlaist bumbu tālu no sevis. Vadīšanas laikā saglabāt pieskārienu skaitu (solis ar bumbu). Apvešana ar tālāko kāju. Atbalsta kāja starp konusu un bumbu. Māņkustība plašā amplitūdā.
2. vingrinājums (2. zīm.). Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Dzeltenās kolonnas audzēknis vada bumbu un izpilda māņkustību „Āķis" pret priekšā esošo konusu un izved bumbu starp attiecīgās krāsas vārtiņiem (pēc izvēles). Otras kolonnas audzēknim tajā laikā jāpaspēj aizvadīt bumbu uz tās krāsas riņķi, caur kuras krāsas vārtiņiem grasās vadīt dzeltenās kolonas audzēknis un jāpaspēj to noķert. a) izvešana starp zaļajiem vārtiņiem; b) izvešana starp zilajiem vārtiņiem; c) izvešana pēc brīvas izvēles.	2. zīmējums Svarīgi pieskāriena brīdī neaizsist bumbu pārāk tālu. Māņkustības izpildīt plašā amplitūdā. Biežas virzienu maiņas. Izmantot visa laukuma priekšrocības. Pacelta galva. Neskriet virsū aizsargam. Noskaidrot uzvarētāju.
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi sadarboties rotaļā „Saglabā bumbu!". Sagatavošanās. Visi audzēkņi atrodas ierobežotā laukumā, katram bumba, izņemot divus – tīģerus. Norise: Tīģeri cenšas izsist bumbas ārpus laukuma. Tie, kuri bumbu pazaudējuši, drīkst palīdzēt aizsargāt pārējo bumbas no tīģeriem. Drīkst nostāties tīģeriem priekšā, bet nedrīkst grūst tos prom. Uzvar tas, kuram visilgāk saglabāta bumba.	Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠAPSTĀDĪTS DOKUMENTS. TĀ ARĪ TĀ DAĻĒJĀ VAI IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SAŅĒMUMA TĀPAT KĀ ARĪ TĀ SATURĀ IEKĻAUTĀ INFORMĀCIJAS STIPRĪGI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Vadot bumbu, turēt galvu paceltu. Tas ļauj spēlētājam analizēt ienākošo informāciju un to izmantot savās turpmākajās kustībās, lai adaptētos spēlē.

NODARBĪBA 9

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi...; (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem; kādu no iepriekšējām rotaļām)	Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

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

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STIPRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 10

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Mazo laukumu futbola Mini turnīrs (akcentējot bumbas vadīšanu);
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa
Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1.zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tiek 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 8 min. 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 vienādojami. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Mini turnīra 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 tikai izvest, caur to nedrīkst dot piespēli vai sist pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, attiecīgi otrai komandai bumba. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:
Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērojot šos noteikumus - lai gūtu vārtus, jāizved cauri vieniem no diviem pretiniekiem piederošajiem vārtiņiem, kuri salikti no konusiem.

Nobeiguma daļa
Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšanā".
Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.
Norise. Audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Vēlāk izpilda bez atsitiena pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

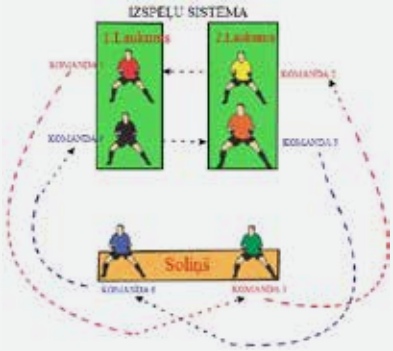
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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

1. zīmējums

2. zīmējums



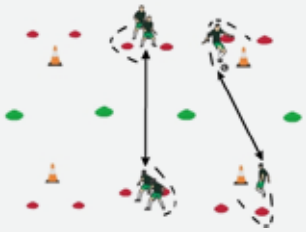
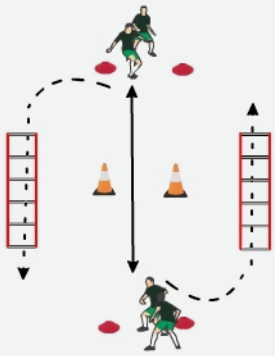
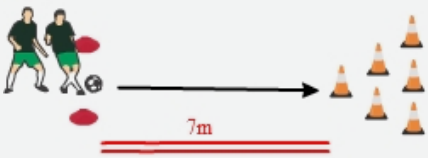
Audzēknis, kuram radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un noskaidro šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrē, kā viņam izdodas, lai motivētu pārējos, radītu pārliecību, ka arī viņiem izdosies.

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, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. IZMANTOŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Atkārtot piespēli ar pēdas iekšpusi uz vietas;
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
3. Veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Audzēkņi kolonās (ne vairāk par trīs!) pretī viens otram. Pēc izpildītās piespēles nostājas savas kolonas beigās (var izpildīt arī pāros) a) Piespēle no vietas ar pēdas iekšpusi labā/kreisā kāja; b) piespēle pa uz priekšu ripojošu bumbu; c) piespēle pa pretī ripojošu bumbu; d) piespēle ar tālāko kāju no konusa.	1. zīmējums Atbalsta kāja blakus bumbai. Saliekta celī. Piespēles kājai pēda izvirzīta uz āru. Pēc saskares ar bumbu, kāja to pavada. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka. 
2. Attīstīt kustību koordināciju (2. zīm.). Audzēkņi nostājušies divās kolonnās viens otram pretī. Vienā no kolonnām pirmajam audzēknim bumba. Audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi no vietas pretējās kolonnas audzēknim un trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Pēc trepītes nostājas pretējās kolonnas beigās. Nākamais audzēknis sāk tajā brīdī, kad viņam tiek piespēlēta bumba.	2. zīmējums Svarīga precīza piespēle cauri vārtiņiem. Kāja pavada bumbu, un tikai tad audzēknis skrien uz trepīti. Solis pretī bumbai. Trepītē skrējiena laikā izmantot aktīvu roku darbību. Precīza vingrinājuma izpilde. 
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi sadarboties rotaļā „Fboulbols". Sagatavošanās. Audzēkņi sastājas kolonās, ne vairāk par četriem. Pirmajam bumba. Pretī atrodas seši konusi, sakārtoti kā boulinga ķegļi. Norise. Pirmais ar pēdas iekšpusi sitot pa bumbu, cenšas apgāzt pēc iespējas vairāk konusus. Pēc katra sitiena tiek sakārtoti konusi. Uzvar komanda, kura apgāzusi vairāk konusu.	3. zīmējums Piespēles brīdī atbalsta kāja blakus bumbai. Vēziena kāja pēc pieskāriena bumbai pavada to. Roku darbība pretēja kāju darbībai. 

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

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĀŠANA VAI IZPLATĪŠANA ARĪ ZIŅĀ PĒC FIZISKĀS PERSONĀS SAŅĒMĒJA SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā;
2. Pilnveidot piespēli;
3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēknis piespēlē bumbu ar kājas pēdas iekšpusi priekšā esošās kolonnas audzēknim (pa taisni), bet pats pārskrien pa diagonāli citā kolonnā. Otrā kolonnā izpilda to pašu. Piespēles:
a) piespēlē brīvi;
b) tikai ar labās kājas pēdas iekšpusi;
c) tikai ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
d) vienā kolonnā piespēlē ar labās, otrā – kreisās kājas pēdu.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi nostājušies rombā. Vienā no romba stūriem kolonna ar audzēkņiem un bumbām. Audzēkņi dod piespēles apkārt pa trijstūri. Pēc piespēles pārskrien tur, kurp to deva. Kad bumba, apgājusi apkārt, (pēc trešās piespēles) pēdējais apved bumbu (pēc skolotāja norādījumiem) apkārt 3 konusiem un nostājas sākumā. Piespēle tiek veikta ar kājas pēdas iekšpusi:
a) piespēle ar ērtāko kāju;
b) piespēle tikai ar labo kāju (virzienā pa labi);
c) piespēle tikai ar kreiso kāju (virzienā pa kreisi);
d) piespēles pārmaiņus (labo, kreiso kāju).

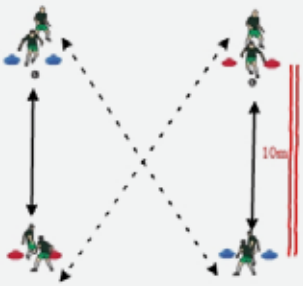
4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi komunicēt rotaļā „Mednieki".
Sagatavošanās. Tiek 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 audzēkņiem, kuri izvairās no bumbas. Var iesaistīt vairākas bumbas. Skaitīt, kura komanda vairāk trāpa vai ilgāk noturas iekšā. Pēc laika mainās.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

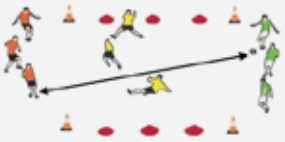
1. zīmējums
Paskaidrojums
Atbalsta kāja blakus bumbai. Saliekta celī. Piespēles kājai pēda izvirzīta nedaudz uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada bumbu. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka.



2. zīmējums
Ar tālāko kāju no konusa pieņemt bumbu un ar to pašu padot tālāk. Sagaidīt bumbu ar ceļos saliektām kājām. Pirms piespēles atdošanas pagriezties ar augumu piespēles padošanas virzienā.

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

3. zīmējums
Bumbas kustība tikai pa zemi. Izmanot piespēli kā līdzekli ātra un pozitīva rezultāta sasniegšanai. Noskaidrot uzvarētājus.



LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMS. TIKAI ROSĪŠANAI. IZPLATĪŠANA VAI TĀLĀKĀ SAŅĒMŠANA SAKAŅĀ AR LIETOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Piespēle ir daļa no komandas darba.

NODARBĪBA 13

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Attīstīt kustību biežumu;
2. Pilnveidot piespēli;
3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās kustībā (uz priekšu, pa diagonālēm, atpakaļ) ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi nostājušies divās kolonnās viens otram pretī. Vienā no kolonnām pirmajam audzēknim bumba. Audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi no vietas pretējās kolonnas audzēknim, seko skrējiens pa diagonāli, trepītē izpilda kustību biežuma uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Pēc trepītes nostājas pretējās kolonnas beigās. Nākamais audzēknis sāk tajā brīdī, kad viņam tiek piespēlēta bumba. Trepītei:

a) pie kreisā sāna; labā kāja iekšā kvadrātā, kreisā kāja iekšā tajā pašā kvadrātā; labā kāja pa labi ārā no trepītes, kreisā kāja turpat; tas pats sākot ar otru kāju uz otru pusi nākamajā kvadrātā;
b) virzoties atmuguriski;
c) 4. konspekta kustību biežuma atkārtošana.

2. vingrinājums (2. zīm.):
Audzēkņi nostājušies rombā. Vienā no romba stūriem kolonna ar audzēkņiem un bumbām. Audzēkņi dod piespēles - taisni, tad uz sānu, tad taisni (jau gaitā). Pēc piespēles pārskrienot tur, kurp to deva. Kad bumba nonāk pie pēdējā dalībnieka (pēc trešās piespēles), tas ved bumbu, izmantojot iepriekš apgūtās māņkustības (pēc skolotāja norādījumiem) apkārt 3 konusiem un nostājas kolonnas sākumā. Piespēle tiek veikta ar kājas pēdas iekšpusi:

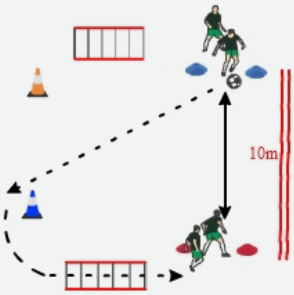
a) piespēle ar ērtāko kāju;
b) piespēle tikai ar labo kāju (virzienā pa labi);
c) piespēle tikai ar kreiso kāju (virzienā pa kreisi);
d) piespēles pārmaiņus (labo, kreiso kāju).

4. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.
Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Kaimiņa gājiens cauri vārtiem".
Sagatavošanās. Visi audzēkņi ar bumbām vienā laukuma malā. Uz laukuma vidus līnijas viens līdz četri audzēkņi bez bumbas – ķērāji.
Norise. Ķērājam virzoties tikai pa vidus līniju, jāņem nost bumbas. Malā esošajiem, vadot bumbu, jātiek uz otru pusi. Tie, kuriem bumba izsista, palīdz tikt pāri laukumam, saspēlējoties ar citiem, kuriem vēl ir saglabātas bumbas. Uzvar tas, kuram visilgāk saglabāta bumba.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Trepītē izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Veicināt, pārceļot kāju ārpus trepītes, plata soļa izpildi, ātru virziena maiņu. Pacelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu. Precīza izpilde.



2. zīmējums
Veikt asu un ātru piespēli. Piespēles kājai pavadīt bumbu. Piespēle gaitā jāsaņem nevis kājās, bet vairāk uz priekšu. Saskaņota roku darbība.

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

3. zīmējums
Neatlaist bumbu par tālu. Pacelt galvu un novērtēt pretinieku. Izmantot iespēju piespēles došanai, lai panāktu sekmīgu iznākumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Piespēle ļauj komandai pārvaldīt (kontrolēt) bumbu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS UN PAVASARĪNA ĢIMNĀZIJA / VAIVĀRDS PLATĪŠANA ARĪ ĀRPUS MĀCĪŠANĀS SAKAŅĀ IR STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Turpināt mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā;
2. Attīstīt kustību biežumu;
3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi sadalīti pāros, 6 – 8 m attālumā viens no otra. Pārim viena bumba. Tiek vadīta bumba kustībā uz priekšu, veicot saspēli savā starpā (ar pēdas iekšpusēm), pēc skolotāja norādījumiem, starp konusiem. Mainās pusēm.

a) Brīva bumbas piespēle (ar ērtāko kāju);
b) tikai ar tālāko kāju attiecībā pret konusiem;
c) divos pieskārienos ar tālākās kājas iekšpusi;
d) vienā pieskārienā ar tālākās kājas iekšpusi.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi nostājušies divās kolonnās viens otram pretī. Audzēknis veic piespēli ar pēdas iekšpusi pretējās kolonnas audzēknim. Tālāk izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Otrs audzēknis pieņem bumbu ar pēdas apakšu un vada līdz zigzagā izvietotiem konusiem, apvada tos, izmantojot iepriekš apgūto māņkustību „Āķis". Pabeidzis uzdevumu, nostājas kolonnas beigās. Trepītei:

a) katra kāja savā kvadrātā;
b) labā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti;
c) kreisā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti;
d) atmuguriski katra kāja savā kvadrātā;
e) 9. konspekta kustību biežuma atkārtošana.

4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

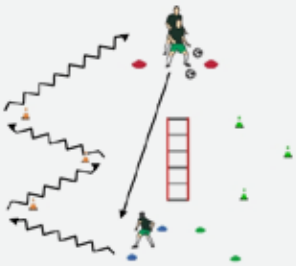
Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Fkērbols".
Sagatavošanās. Tiek izveidotas vairākas komandas. Laukuma vidū atzīmēts aplis. Audzēkņi vienā no laukuma malām.
Norise. Katras dalībnieks pēc kārtas veic piespēli. Uzdevums bumbu nogādāt pēc iespējas tuvāk laukuma vidū atzīmētajam aplim. Uzvar tie, kuri spējuši savas bumbas iespēlēt vistuvāk atzīmētajam aplim.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

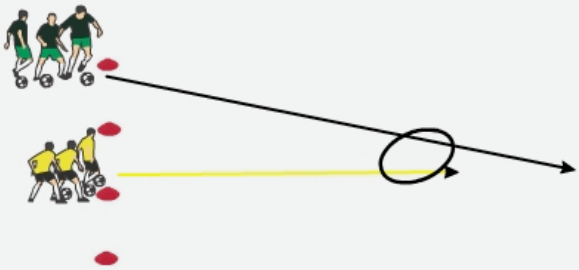
1. zīmējums
Paskaidrojums.
Atbalsta kāja blakus bumbai. Saliekta celī. Piespēles kājai pēda izvirzīta nedaudz uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada bumbu. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka.

2. zīmējums
Svarīgi trepītē izmantot aktīvu kāju un roku darbību. Augstu celt ceļus. Atcelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu. Precīza izpilde. Noturēt tempu.



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

3. zīmējums
Svarīga piespēle ar pēdas iekšpusi. Sagaidīt, kad izpilda visi, tikai tad iet pakaļ bumbai. Noskaidrot uzvarētājus.



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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠVALDĪBAS VAIROŠANAI UN IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA ĀRPUS STINGRI AIZLIEGTA.

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 kustībā;
2. Kvadrāts 3 pret 0;
3. Veidot prasmi atbalstīt citus audzēkņus.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi sadalīti divās vienādās grupās (dzeltenā un sarkanā grupa). Viena grupa (dzeltenā) iekšā laukumā, otra (sarkanā) ar bumbām ārpus tā. Iekšā esošās grupas audzēkņi veic skrējienu uz laukuma centru un no tā līdz audzēkņiem, kas atrodas ārpus tā. Pieskrienot pie ārpus laukuma esošā audzēkņa veikt piespēli ar pēdas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem, un turpināt skrējienu tālāk. Pēc laika mainās vietām.

a) Piespēle ar ērtāko kāju;
b) Piespēle ar labo kāju;
c) Piespēle ar kreiso kāju;
d) Divas piespēles (vienreiz labā, otrreiz kreisā) kājām.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Kvadrāts 6m x 6m. Trīs audzēkņi katrs savā kvadrāta laukuma sāna malas vidū. Vienam bumba. Tiek veikta piespēle ar pēdas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem, kādam no audzēkņiem kuram nav bumba, un pa kvadrāta ārpusi aizskriets uz brīvo kvadrāta sāna malas vidu. Šo vingrinājumu sauc par "Kvadrāts 3 pret 0".

a) Piespēle ar ērtāko kāju;
b) Piespēle tikai ar labo kāju;
c) Piespēle tikai ar kreiso kāju;
d) Piespēle ar jebkuru no kājām, bet vienā pieskārienā.

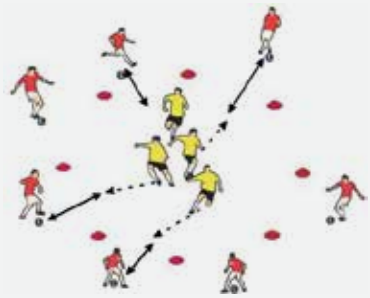
4. Futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi atbalstīt rotaļā „Trāpi bumbai!".
Sagatavošanās. Audzēkņi kolonnās ne vairāk par četri. Priekšā 10 m attālumā atrodas pildbumba.
Norise. Katram audzēknim, izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi, jātrāpa pa pildbumbu. Uzvar komanda, kura biežāk trāpījusi.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

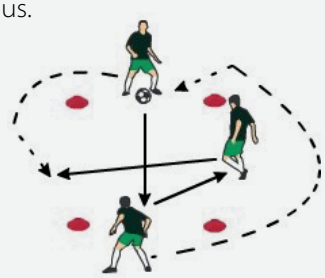
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Svarīgi piespēlēt bumbu, lai atbalsta kāja pieskāriena brīdī būtu blakus bumbai. Pēda izgriezta uz āru. Pavadošā kustība ar kāju, tikai tad veikt skrējienu. Roku un kāju saskaņošana.

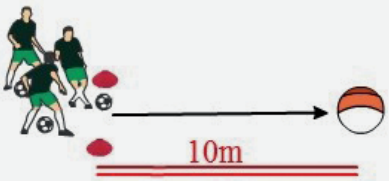


2. zīmējums
Svarīgi pirms piespēles nofiksēt augumu pēc skrējiena. Veikt ar kāju bumbas pavadošo kustību un tikai tad skriet tālāk. Atcelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkņiem ir gatavs piespēles saņemšanai.

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



3. zīmējums
Svarīgi atbalstīt komandas biedru, uzmundrināt. Noskaidrot uzvarētāju.



LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. NAV ATĻAUTS IZMANTOŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SAŅĒMUMA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU TURĒTĀJA STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Piespēle ļauj komandai mainīt spēles virzienus.

NODARBĪBA 16

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, vārti.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā;
2. Spēles situācija 1 pret 1;
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem kādu no iepriekš minētajām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi sadalīti pāros. Pārim viena bumba. Laukumā vairāki no micītēm izveidoti vārtiņi (2 krāsu). Audzēkņiem jāveic bumbas vadīšana līdz attiecīgās krāsas vārtiņiem un jāsaspēlējas starp tiem ar pēdas iekšpusēm pēc skolotāja norādījumiem, tālāk turpinot bumbas vadīšanu uz citu vārtiņu pusi.

a) Piespēle ar ērtāko kāju starp jebkuras krāsas vārtiņiem;
b) piespēle ar labo kāju starp sarkanās krāsas vārtiņiem;
c) piespēle ar kreiso kāju starp zilās krāsas vārtiņiem;
d) piespēle ar labo kāju starp sarkanas krāsas, kreiso – zilās krāsas vārtiņiem.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi sadalīti trīs kolonnās. Vidū esošajam (melnās kolonnas) audzēknim bumba. Tiek veikta piespēle ar pēdas iekšpusi pretī esošajam (zilās kolonnas) audzēknim. Pēc piespēles melnās kolonnas audzēknis mēģina atņemt bumbu zilās kolonnas audzēknim, kura uzdevums ir apspēlēt bumbas atņēmēju un iedot piespēli starp jebkuriem no konusiem izveidotajiem vārtiņiem tālākās kolonnas audzēknim. Pēc katras epizodes audzēkņi maina kolonnas.

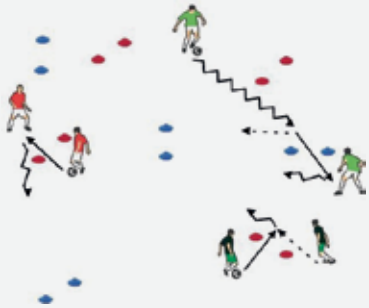
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa
Veidot prasmi... (Pēc skolotāja ieskatiem, kādu no iepriekšējām rotaļām).

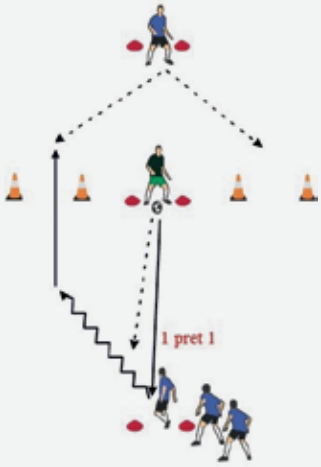
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Vadot bumbu, to neatlaist par tālu. Nesaskrieties ar citiem audzēkņiem. Vadīt bumbu līdz tiem vārtiņiem, kuri ir brīvi. Piespēle no 5 līdz 8 m attāluma.



2. zīmējums
Svarīgi izpildīt iepriekš mācīto piespēli precīzi. Pielietot iepriekš apgūtos bumbas vadīšanas paņēmienus un māņkustības, apspēlējot pretinieku.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

LATVIJAS OLIMPISKAJĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. TAMĀDĒĻA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA NO LOK STIPRĀKĀ AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Futbolā svarīgi nodrošināt komandas biedru ar izšķirošo jeb fināla piespēli.

NODARBĪBA 17

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem izmantot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem izmantot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, kādu no iepriekšējām rotaļām).	Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

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

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

NODARBĪBA 18

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Mazo laukumu futbola Mini turnīrs – akcentējot bumbas piespēli.
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa
Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1.zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tiek 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 8 min. 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 vienādojami. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Mini turnīra 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 tikai izvest, caur to nedrīkst dot piespēli vai sist pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, attiecīgi otrai komandai bumba. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums
Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērojot šos noteikumus - lai gūtu vārtus, jāizved cauri vieniem no diviem pretiniekiem piederošajiem vārtiņiem, kuri salikti no konusiem.

Nobeiguma daļa
Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšanā".
Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.
Norise. Audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Vēlāk izpilda bez atsitiena pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

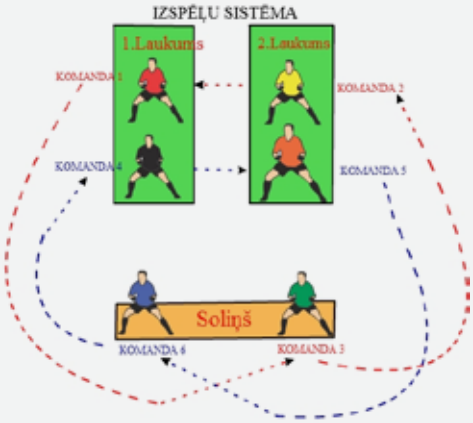
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

Futbola Mini turnīrā 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, lai motivētu pārējos, radītu pārliecību, ka arī viņiem izdosies.

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, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. NOTIEKŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJĀS SAŅĒMUMA UZ TO PLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJĀS SAŅĒMUMA UZ TO STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 19

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.).
Audzēkņi divās stacijās, sarkanie – stacijā nr.1, zilie – stacijā nr.2. Katram bumba. Divi audzēkņi vārtos. Vingrinājums tiks pildīts, mainot stacijas. 1. stacijas audzēknis pēc skolotāja norādījumiem apved sev priekšā esošos trīs konusus un izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi vārtos savas krāsas krekliņa audzēknim. Pēc piespēles tiek veikts skrējiens pa diagonāli uz laukuma stūri un aiz konusa (zaļā krāsā). Kad aizskrējis, pieņem bumbu atpakaļ no vārtos esošā audzēkņa. Tālāk bumba tiek vadīta līdz trepītei, un gar/uz/pie trepītes pēc skolotāja norādījumiem veikti iesildošie vingrinājumi. Pēc to izpildes nostājas 2. stacijas beigās. Sagaidījis savu kārtu, pilda to pašu uz pretējo pusi.

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 sitiena līnijai – 10 m, kuros ik pēc 2 m, novietoti 4 konusi; no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai 11 m. Vārtu lielums 2 x 3 m.

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 kļūda. 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, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
1. zīmējums

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:
- septembrī,
- decembrī vai janvārī,
- maijā.

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

Atgriezeniskās saites un pozitīvu emociju veicināšana pēc futbola nodarbības.

LATVIJAS OLIMPIEŠU KOMITEJAS PAŠUMS. IZMANTOŠANA TIKAI PERSONĪGAI / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pat visizcilākajiem futbolistiem reizēm jāatkārto vingrinājumi ar bumbu, jo arī labi iemācītu kustību, kuru spēlētājs var izpildīt automātiski, pēc ilga pārtraukuma var aizmirst.

NODARBĪBA 20

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Atkārtot sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos;
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi vairākās kolonnās ar bumbām. Pretī 10 m attālumā vārtiņi. Izpilda sitienu vārtiņos ar pēdas iekšpusi pēc skolotāja dotajiem norādījumiem. Pēc sitiena iet pakaļ bumbai uz otriem (blakus esošajiem) vārtiņiem un atgriežas savas kolonnas beigās.
a) Sitiens no vietas ar ērto kāju;
b) sitiens no vietas ar labo/kreiso kāju;
c) sitiens pa uz priekšu ripojošu bumbu ar labo/kreiso kāju;
d) sitiens pēc māņkustības "Āķis" ar labo/kreiso kāju.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi divās kolonnās, vieni pretī trepītei gar vārtu sānu līniju, otri aiz trepītes, pret vārtiem. Audzēknis vada bumbu uz priekšu līdz trepītei un piespēlē sev bumbu ar pēdas iekšpusi gar trepīti uz priekšu. Pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!) izskrien trepīti un pieņem sevis piespēlēto bumbu, nostājoties nākamās kolonnas beigās. Sagaidījis savu kārtu, no nākamās kolonnas vada bumbu soda laukumā un izpilda sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos.

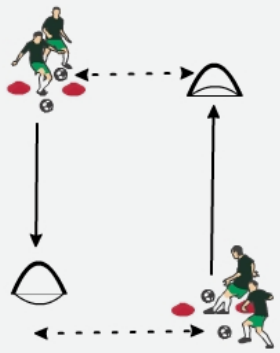
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Soda sitieni".
Sagatavošanās. Viens audzēknis vārtos. Pārējie ar bumbām ārpus soda laukuma. No vārtiem 10 m attālumā uz centra pusi atzīmētas līnijas.
Norise. Pa vienam audzēkņi no 10 m izpilda sitienus pa vārtiem. Pilda vairākos apļos. Tas, kurš būs trāpījis visvairāk reižu – uzvarēs.

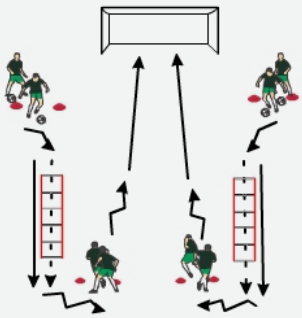
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Svarīgi! Sitienam ar pēdas iekšpusi atbalsta kāja blakus, nedaudz saliekta celī. Sitiena kājai plašs vēziens. Pēda pagriezta uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada bumbu. Roku darbība – sitiena kāja uz priekšu, tās puses roka atpakaļ.



2. zīmējums
Ja pielietotos koordinācijas vingrinājumus audzēkņi sāk izpildīt ātrā tempā un bez kļūdām (automātiski), tad nepieciešams sarežģīt vingrinājumu, izmantojot roku pieskārienu dažādām ķermeņa vai trepītes daļām.



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

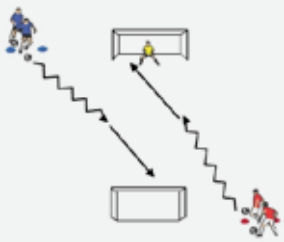
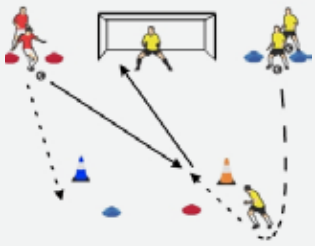
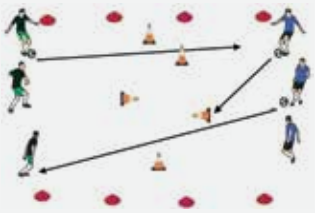
3. zīmējums. Soda sitienu izpilda ar pēdas virsas iekšpusi. Izpildes brīdī pārējie audzēkņi atrodas ārpus soda laukuma (zālē, uz laukuma centra līnijas). Noskaidrot uzvarētājus.

LATVIJAS OLIMPISKĀ VĒRTĪBAS PRASĪBUS. PAŠAPRĒĶINU VAI IZPLATĪŠANA VAI KOPĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sitiens – pieskāriens bumbai ar mērķi gūt vārtus.

NODARBĪBA 21

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;
2. Pilnveidot sitienu;
3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Aplī ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1. zīm.). Laukuma stūros divas kolonnas ar audzēkņiem. Katram bumba. Vārtos viens no audzēkņiem. Bumbas vadīšana uz centru un sitiens ar pēdas virsas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem no 8 m – 12 m vārtos. Pēc sitiena paņem bumbu un nostājas pretējās kolonnas beigās, gaida savu kārtu. a) Sitiens ar ērtāko kāju; b) sitiens ar labo kāju (virziens pa labi); c) sitiens ar kreiso kāju (virziens pa kreisi); d) sitiens pēc māņkustības "Āķis" ar labo/ kreiso kāju.	1. zīmējums Paskaidrojums. Atbalsta kāja blakus bumbai. Pēda izgriezta nedaudz uz āru uz leju, lai pieskāriens pie bumbas būtu ar pēdas virsas iekšpusi. Pēc pieskāriena bumbai pavadošā kustība ar kāju. Vēziena kājas kustība uz priekšu, tās pašas rokas kustība atpakaļ. Vadot neatlaist bumbu par tālu. Pirms sitiena pacelt galvu un ieraudzīt vārtus. Trāpīt vārtos. Nenokrist. 
2. vingrinājums (2. zīm.). Audzēkņi divās kolonnās aiz vārtiem - labajā un kreisajā pusē. Katram bumba, izņemot pirmo no vienas kolonnas (piem., dzeltenās kolonnas). Sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi pa diagonāli pretī skrejošajam dzeltenās kolonnas audzēknim, kurš izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virsas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem. Paņem bumbu un nostājas otras kolonnas beigās. Audzēknis, kurš tikko deva piespēli, skrien apkārt pretī esošajam konusam un, saņēmis bumbu no pretējās kolonnas, izpilda sitienu ar pēdas virsas iekšpusi vārtos. Paņem bumbu un nostājas otras kolonnas beigās. a) Sitiens ar ērto kāju; b) sitiens pēc diviem pieskārieniem ar tālāko kāju attiecībā pret apskrieto konusu; c) sitiens vienā pieskārienā.	2. zīmējums Piespēlēt bumbu, kad otrs audzēknis veic pagriezienu pie konusa. Skriet pretī bumbai, nevis gaidīt, kad pati pieripos. Prasīt bumbu ar balsi. Pirms sitiena atcelt galvu un vērot, kur atrodas vārti un vārtsargs. Gūt vārtus. 
4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa (3. zīm.). Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Ķegļi". Sagatavošanās. Audzēkņi sadalīti vairākās komandās aiz sānu līnijas, katrā vienāds skaits bumbu. Laukumā salikti konusi dažādos attālumos. Norise. Komandas no laukuma malas ar sitienu pa bumbu cenšas apgāzt konusus (ķegļus). Uzvar tie, kuri nogāzuši visvairāk.	3.zīmējums Sitienu izpildīt ar pēdas virsas iekšpusi. Svarīga precizitāte, nevis maksimālais spēks. Noskaidrot uzvarētāju. 

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sitienu var uzskatīt par uzbrukuma noslēgumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠVALDĪBAI PIEDER AUTORTIESĪBAS SAĶAŅĀ AR DARBĪBAS STINGRI AIZLIEGTA. VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀDAS SAŅĒMŠANAS

NODARBĪBA 22

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Balsta kustību sistēmas stiprināšana;
2. Pilnveidot sitienu;
3. Veidot prasmi atbalstīt citus audzēkņus.

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.).
Audzēkņi četrās kolonnās. Divas pie vārtu sāna līnijām ar bumbām, divas ar skatu pretī vārtiem (atstatums ap 20 m). Audzēknis vada bumbu pie pankūkas un tur to atstāj. Tālāk pēc skolotāja norādījumiem izskrien trepīti, (Skat. video!). Nostājās nākamās kolonnas beigās. Sagaidījis savu kārtu, kad nākamais aizvedis līdz pankūkai bumbu, skrien līdz bumbai un izpilda sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa bumbu vārtos. Pēc sitiena paņem bumbu un nostājas pretējās kolonnas beigās. Tas pats no otras puses. Trepīte:
a) Audzēknis trepītei labajā pusē. Atsperoties ar kreiso kāju, lēciens pāri pirmajam kvadrātam, nofiksē (5 – 10 sek.) uz labās kājas. Otra kāja nepieskaras zemei. Tālāk lec ar labo kāju pāri otram kvadrātam un piezemējas uz otras kājas, nofiksē (5 – 10 sek.) augumu.
b) 10. konspekta kustību biežuma atkārtošana.

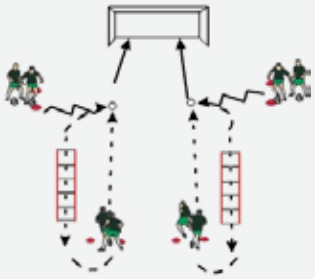
2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi divās komandās (zilā un sarkanā) ar bumbām. Vieni ar skatu uz vārtu pusi, otri uz pretējo. Vingrinājumu audzēkņi izpilda vienlaicīgi, paši dodot viens otram signālu – paceļot roku. Audzēkņi vada bumbu apkārt konusiem, pie zilā konusa veicot māņkustību „Āķis!". Abi bumbu atstāj katrs pie savas pankūkas un skrien pie otra bumbas. Zilās krāsas audzēknis pēc skolotāja norādījumiem izpilda sitienu vārtos ar pēdas virsas iekšpusi un iestājas tajos, savukārt sarkanās – pieņēmis otro bumbu, aizved līdz zaļajiem vārtiem, veic pagriezienu par 180 grādiem, cenšas gūt vārtus, pārspējot vārtos esošo audzēkni. Mainās vietām.
a) Sitiens pa nekustīgu bumbu;
b) pa ripojošu bumbu uz priekšu ar labo/kreiso kāju;
c) pa ripojošu bumbu uz sānu ar labo/kreiso kāju.

4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.
Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi atbalstīt rotaļā „Trāpi pārliktnim!".
Sagatavošanās. Visi audzēkņi sastājās 10 m – 15 m pretī vārtiem ar skatu uz tiem. Katram bumba.
Norise. Pēc kārtas tiek izpildīts sitiens, cenšoties trāpīt augšējam vārtu pārliktnim. Tiek atkārtos vairākas reizes. Uzvar tas, kurš vairāk trāpījis.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Akcents: Pēc lēcienā nofiksēt augumu uz vienas kājas. Kāja saliekta celī. Kājas pirkstgals, celis un deguns veido vienu līniju. Sagaidīt vismaz 5sek un tikai tad pārvietoties tālāk. Pievērst uzmanību kļūdu biežumam. Šis vingrinājums nepieciešams, lai audzēknis pēc izpildītā sitiena pa bumbu nenokristu, bet stabili noturētos kājās.



2. zīmējums
Svarīga precīza „Āķa" izpilde plašā amplitūdā. Pirms sitiena novērtēt vārtsarga pozīciju, paceļot galvu. Sitienam atbalsta kāja blakus bumbai. Pēc sitiena nenokrist. Neatlaist bumbu par tālu.

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

3. zīmējums
Kad visi audzēkņi izdarījuši sitienu, visi iet pakaļ bumbām. Veidot pozitīvu emocionālo fonu. Noskaidrot uzvarētājus.

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

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA UN LATVIJAS PAVASROŠANA UZ PLATĪŠANU NEDRĪKST PĒJAS SAŅĒMĒJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Turpināt mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;
2. Attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
3. Veidot prasmi pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi divās kolonnās. Katra kolonna saviem vārtiem labajā pusē. Katram bumba. Vārtos pa vienam audzēknim. Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Abi pretējos stūros esošie audzēkņi reizē sāk vadīt bumbu pa malu līdz konusam, aiz kura dod piespēli ar pēdas iekšpusi uz otru malu pretējās kolonnas spēlētājam, kurš arī dod piespēli. Atdod piespēli, pieņem otru bumbu, veic sitienu pa vārtiem ar pēdas virsas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem. Maina kolonnas.
a) Sitiens pa ripojošu bumbu ar ērtāko kāju;
b) sitiens ar labo kāju (virzienā pa labi);
c) sitiens ar kreiso kāju (virzienā pa kreisi);
d) sitiens pēc piespēles divos pieskārienos.

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

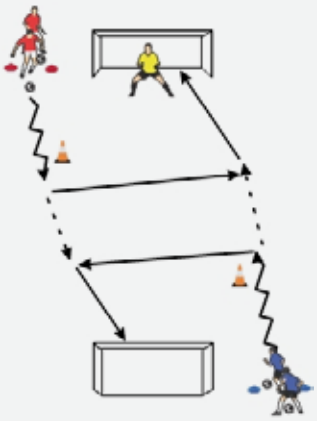
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi 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 pēc kārtas. Sitot pa bumbu, trāpīt kādam no iekārtajiem baloniem. Skaitīt punktu summu. Atkārto vairākas reizes. Uzvar tas, kam lielākā ciparu summa.

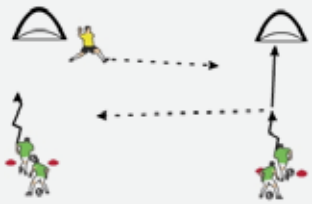
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Paskaidrojums. Atbalsta kāja blakus bumbai. Pēda izgriezta nedaudz uz āru un uz leju, lai pieskāriens pie bumbas būtu ar pēdas virsas iekšpusi. Pēc pieskāriena bumbai pavadošā kustība ar kāju. Vēziena kājas kustība uz priekšu – tās pašas rokas kustība atpakaļ.
Vadot neatlaist bumbu par tālu. Pirms sitiena pacelt galvu un ieraudzīt vārtus. Trāpīt vārtos. Nenokrist.

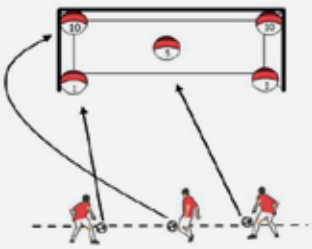


2. zīmējums
Svarīga ātra kustība ar bumbu. Neatlaist pārāk tālu. Drīkst trāpīt jebkuros vārtiņos. Apspēlējot prasīt, lai tiktu izmantota māņkustība „Ākļis!". Pašam audzēknim prast ātri pārslēgties no uzbrucēja lomas uz aizsargu.



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

3. zīmējums
Svarīgi uzmundrināt un ļaut diskutēt strīdīgās epizodēs (pa kuru ciparu trāpīts) pašiem. Pašiem būt tiesnešiem. Uzvarētājus noskaidrot kopīgi.



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pareizi izpildīts sitiens pa bumbu – tas ir visa pamatā.

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJAS PAŠU VAJADZĪBĀM UN / VAI IZPLATĪŠANAI PĒC KOMITEJAS SAŅĒMUMA SAŅEMŠANAS STIPRI NAIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;
2. Kvadrāts 4 pret 1;
3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Audzēkņi divās kolonnās. Katram bumba. Audzēkņi pēc kārtas, mainot puses, izved bumbu starp trim konusiem (izvietoti 1 m attālumā viens no otra) un izpilda sitienu ar pēdas virsas iekšpusi vārtos. Pēc laika maina kolonnas. Konusu apvešana, izmantojot iepriekš apgūtos vadīšanas elementus:

a) sitiens soli pēc apvestā konusa ar ērto kāju;
b) sitiens soli pēc apvestā konusa ar tālāko kāju attiecībā pret konusu;
c) sitiens uzreiz pēc konusu apvešanas.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Kvadrāts 6 m x 6 m. Grupās pa 5. Četri audzēkņi katrs savā kvadrāta laukuma sāna malas vidū, viens no audzēkņiem laukuma vidū (aizsargs). Vienam no malās esošajiem bumba. Tiek veikta saspēle ar pēdas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem, ar kādu no audzēkņiem, kuram nav bumbas, neatdodot bumbu aizsargam. Laukuma vidū esošais audzēknis (aizsargs) mēģina atņemt bumbu. Ja bumba atņemta, mainās vietām ar to, kurš kļūdījies. Šo vingrinājumu sauc par "Kvadrātu 4 pret 1".

a) Piespēle ar ērtāko kāju;
b) piespēle tikai ar labo kāju;
c) piespēle tikai ar kreiso kāju;
d) piespēle divos pieskārienos ar jebkuru no kājām.

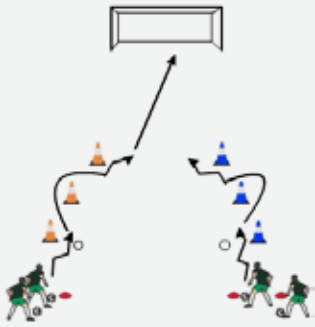
4. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Zonu karalis".
Sagatavošanās. Audzēkņi ar bumbām ārpus, apkārt ierobežotajam laukumam. Laukumā dažādās vietās salikti dažāda izmēra riņķi.
Norise. Audzēknis pasaka, kurā riņķī pa gaisu trāpīs bumbu, un veic sitienu. Izpilda pa apli vairākas reizes. Uzvar tas, kurš trāpījis visvairāk reižu.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

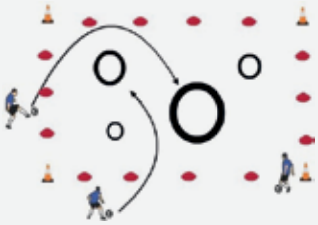
1. zīmējums
Apvedot pēdējo konusu, veicot soli ar bumbu pacelt galvu pirms sitiena. Pirms sitiena pēc soļa, palaist bumbu tālāk, lai būtu plašs solis un plaša kājas vēziena amplitūda. Pēc saskares ar bumbu un to pavadošās kustības nekrist zemē. Izpildīt pa ripojošu bumbu. Vērot, lai pārsvarā bumbas nokļūst vārtu rāmī.



2. zīmējums
Svarīgi pirms piespēles nofiksēt augumu. Pārvietoties, prasot bumbu no pārējiem audzēkņiem pa visu sānu līniju. pacelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkņiem ir gatavs piespēles saņemšanai, un no kura tālāk atrodas aizsargs.

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

3. zīmējums
Sitienu izpildīt ar pēdas virsas iekšpusi. Veidot pozitīvu emocionālo fonu. Noskaidrot uzvarētājus.



LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN VAI IZPLATĪŠANA BEZ PIEKRIŠANAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Nekādā gadījumā nedrīkst izpildīt sitienu ar atbrīvotu pēdu.

NODARBĪBA 25

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;
2. Spēles situācija mainīgos sastāvos;
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.).
Divas kolonnas, katram bumba. Sākot ar kustību uz centru, veikt māņkustību „Āķis!" uz vienu, tad uz otru pusi. Pēc māņkustības izpildīt sitienu vārtos pēc skolotāja norādījumiem ar pēdas virsas iekšpusi.

a) Sitienu izpilda ar ērtāko kāju;
b) sitienu izpilda ar tālāko kāju attiecībā pret pēdējo konusu;
c) sitienu izpilda tikai pa gaisu (trāpīt augšējos stūros).

2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi grupās pa 6, sadalīti divās komandās (zilā, sarkanā). Nostājušies divās kolonnās malās (pa 3 katrā) aiz soda laukuma līnijas (sporta zālē – laukuma vidusdaļā vairāk uz malām). Katram bumba. Audzēknis no vienas (šobrīd zilās kolonnas) sāk bumbas vadīšanu un izdara sitienu pa vārtiem, tajā brīdī, kad bumba izgājusi no spēles laukuma, pretējās kolonnas (sarkanās), audzēknis sāk bumbas vadīšanu, mēģinot apspēlēt jau laukuma esošo zilās komandas audzēkni un izdarot sitienu vārtos. Kad bumba iziet ārpus laukuma, kustību uzsāk pretējās kolonnas audzēknis (šobrīd zilās) un cenšoties izmantot sava laukumā esošā biedra palīdzību, mēģina apspēlēt sarkanās komandas audzēkni un izdarīt sitienu pa vārtiem. Tā tiek turpināts, līdz noslēdzas spēle 3 pret 3 sastāvos ar bumbas iziešanu no spēles. Tiek skaitīti gūtie vārti. Atkārtojot maina kolonnā esošos audzēkņus vietām (kas bija pēdējais, stājās ka pirmais utt.).

a) 3 atkārtojumi nemainot kolonas vietām, bet mainot audzēkņus esošajās kolonnās;
b) 3 atkārtojumi pēc kolonnu maiņas, turpinot mainīt audzēkņus vietām esošajās kolonnās.

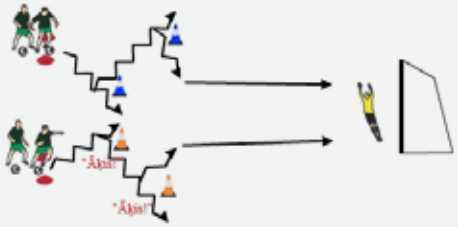
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

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

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

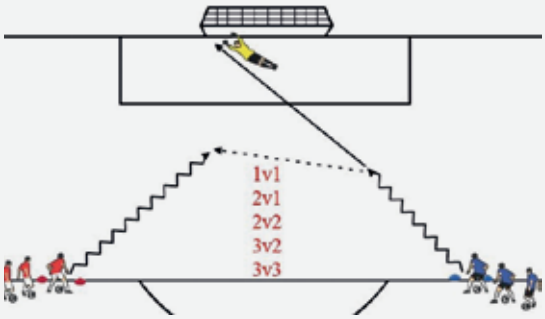
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Veicot māņkustību „Āķis!" no labās kājas uz kreiso, izpildīt sitienu ar kreiso. Tāpat no otras puses ar otru kāju. Pēc māņkustības sagatavojot kāju sitienam, bumba ne tālāk kā 1 - 1,5 soļi no bumbas. Sitiena izpildē pievērst uzmanību iepriekš norādītajiem akcentiem.



2. zīmējums

Akcents: Spēlē izmantot plašumu (laukumu). Apspēlējot pielietot māņkustību "Āķis". Piespēlēm izmantot pēdas iekšpusi, bet sitienam pēdas virsas iekšpusi. Izmantot viena cilvēka vairākumu uzbrukumā. Noskaidrot uzvarētājus.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS SAŅEMTAS SPORTA VISA KLASE UZDEVUMI IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS STIPRĀKĀ AIZLIEGTA.

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

NODARBĪBA 26

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi...: (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem; kādu no iepriekšējām rotaļām)	Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STIŅĶIRI AKLIEGTA.

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

NODARBĪBA 27

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Mazo laukumu futbola Mini turnīrs – akcentējot sitienu;
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa
Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1.zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tiek 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 8 min. 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 vienādojami. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Mini turnīra 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 tikai izvest, caur to nedrīkst dot piespēli vai sist pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, attiecīgi otrai komandai bumba. Ievērot šos noteikumus!

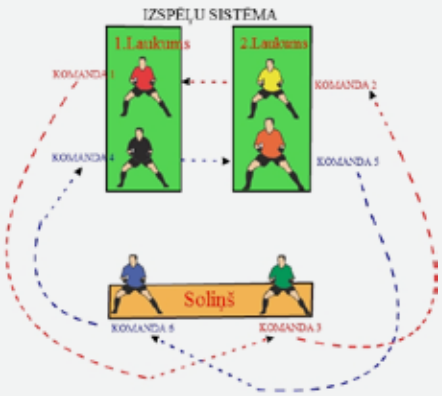
2. laukums:
Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērojot šos noteikumus - lai gūtu vārtus, jāizved cauri vieniem no diviem pretiniekiem piederošajiem vārtiņiem, kuri salikti no konusiem.

Nobeiguma daļa
Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšanā".
Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.
Norise. Audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Vēlāk izpilda bez atsitiena pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.
Futbola Mini turnīrā pievērst uzmanību tam, vai skolēni pielieto 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, lai motivētu pārējos, radītu pārliecību, ka arī viņiem izdosies.

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, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJA. ŠUMS. KOPĒROŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS AKCEPTĒŠANAS BEZMAKSAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 28

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, 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.).
Audzēkņi pa pāriem. Pretī viens otram 7 m attālumā. Vienam bumba. Veic saspēli savā starpā ar pēdas iekšpusēm. Bumbas pieņemšana ar pēdas apakšu pēc skolotāja norādījumiem.

a) Pieņemšana ar ērtākās kājas apakšu;
b) pieņemšana ar labās kājas apakšu;
c) pieņemšana ar kreisās kājas apakšu;
d) pieņemšana ar labās kājas apakšu, novirzot bumbu sānis pa labi;
e) pieņemšana ar kreisās kājas apakšu, novirzot bumbu sānis pa kreisi.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!) izskriet trepīti. Pēc trepītes apturēt piespēli ar pēdas apakšu un aizvest bumbu uz pretī esošās kolonnas beigām. Sagaidot savu kārtu, atdot piespēli, un atkal, pēc skolotāja norādījumiem apskriet pretī esošos konusus.

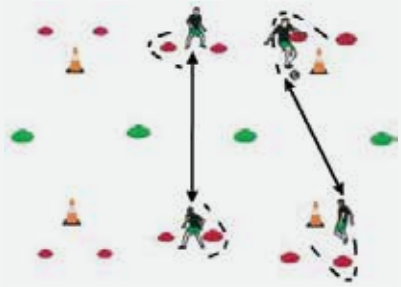
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi sadarboties rotaļā „Degošā bumba".
Sagatavošanās. Komandas (vienāds skaits audzēkņu), izveido apli. Noskaidro, kurš būs kapteinis, tam bumba.
Norise. Saspēlējoties savā starpā ar kājām, dodot piespēli blakus esošajam, bumbai jānokļūst atpakaļ pie kapteiņa. Var mainīt virzienu, apļu skaitu, ar katru otro piespēlējot u.c.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

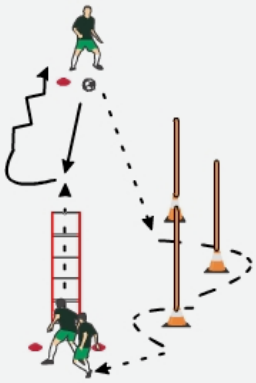
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Svarīgi!
Atbalsta kāja blakus bumbai. Pieņemot bumbu, pēda izvirzīta ar purngalu uz augšu. Saskares brīdī piespiest bumbu ar kāju. Ar korpusu piesegt bumbu.

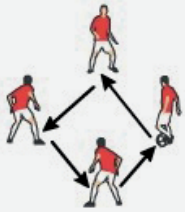


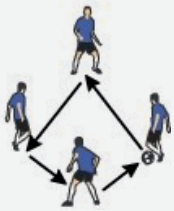
2. zīmējums
Ja pielietotos koordinācijas vingrinājumus audzēkņi sāk izpildīt ātrā tempā un bez kļūdām (automātiski), tad nepieciešams sarežģīt vingrinājumu, izmantojot roku pieskārienu dažādām ķermeņa vai trepītes daļām.

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



3. zīmējums
Bumbas pieņemšana tikai ar pēdas apakšu. Noskaidrot uzvarētājus, izraisot pozitīvas emocijas futbola nodarbības beigām.





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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Apturot bumbu, ļoti svarīgi nepieļaut, lai tā nokļūst pie pretinieka. Svarīgi, lai apturēšana nepatērē daudz laika.

NODARBĪBA 29

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi;
2. Pilnveidot bumbas pieņemšanu;
3. Trenēt uzmanību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. Vingrinājums (1. zīm.).
Grupās pa trīs. Divi audzēkņi katrs savā laukuma malā ar bumbām, trešais starp abiem laukuma vidū. Malās esošie audzēkņi dod piespēles ar pēdas iekšpusi vidū esošajam, pēc viņa pieprasījuma. Vidū esošais pēc skolotāja norādījumiem pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi un atspēlē atpakaļ ar pēdas iekšpusi. Pēc laika mainās.
a) Pieņemšana ar ērtāko kāju;
b) pieņemšana ar labo kāju;
c) pieņemšana ar kreiso kāju;
d) pieņemšana ar tālāko kāju attiecībā pret konusu (mainot kājas, mainot virzienus).

2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi 14 m x 14 m kvadrāta katrā stūrī. Pirmajiem bumba. Iekšā kvadrātā četras pankūciņas. Pa diagonāli no micītēm apmēram 5 m attālumā. Vada bumbu pa diagonāli un atdod piespēli pretī esošās kolonnas audzēknim, pats nostājas kolonnas beigās. Sākumā aizvada līdz tālākajai pankūkai attiecībā pret savu kolonnu un atdod piespēli, tad līdz tuvākajai un atdod piespēli. Piespēles saņemšana pēc skolotāja norādījumiem notiek ar pēdas iekšpusi. Diagonāles esošie, kā redzams zīmējumā, vada bumbu pēc kārtas, vienreiz zilā, otrreiz sarkanā kolonna.
a) Pieņemšana ar ērtāko kāju;
b) pieņemšana ar labo kāju kustībā uz priekšu;
c) pieņemšana ar kreiso kāju kustībā uz priekšu.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Trenēt uzmanību rotaļā „Robežsargs". Sagatavošanās. Laukums sadalīts trīs daļās. Tāpat arī audzēkņi - trīs komandās. Katra komanda savā laukumā. Centrā esošā komanda - robežsargi. Bumba malējiem.
Norise. Uz laiku. Malējām komandām jāsaspēlējas savā starpā, robežsargiem cenšoties bumbu pārtvert. Drīkst saspēlēties savā starpā. Skaita pārtvertās un iespēlētās reizes. Atņemot pārtverto punktu skaitu no iespēlētajiem, veidojas rezultāts. Uzvar tie, kuriem lielāks punktu skaits.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Paskaidrojums. Pieņemšanas brīdī atbalsta kāja saliekta celī. Otra kāja veic sagaidošo kustību pretī bumbai, pēda izvirzīta uz āru. Bumbai pieskaroties pēdai, kāja kopā ar bumbu tiek atvilkta atpakaļ un bumbu nogādāta zem sevis. Tiek piespiesta pie zemes un nofiksēta. Svarīgi! Obligāta bumbas apturēšana, pirms tiek veikta bumbas atspēlēšana.

2. zīmējums
Nesaskrieties! Pacelt galvu. Vadīt ar tālāko kāju attiecībā pret otru audzēkni. Neatlaist bumbu par tālu. Sākt, kad otra diagonāle pārskrējusi. Pieņemt bumbu ar pēdas apakšu, pacelt galvu, tikai tad veikt vadīšanu.

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

3. zīmējums
Svarīgi bumbas pieņemšanai izmantot pēdas iekšpusi. Nesteigties ar piespēles atdošanu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Laba bumbas pārvaldīšana sagādā prieku gan pašiem spēlētajiem, gan skatītājiem.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS SAGATAVOTS MATERIĀLS. TO VAI IZPLATĪŠANA TIKAI TĀ PĒC LATVIJAS SAKAŅĀ AR LIETOTĀJU LICENCĒM STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 30

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Attīstīt kustību biežumu;
2. Pilnveidot bumbas pieņemšanu;

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.).
Audzēkņi vienā kolonnā pie trepītes, katram bumba. Divi pie priekšā esošajiem konusiem (bez bumbām). Kolonnā esošais audzēknis atdod piespēli pretī esošajam, izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!), nostājas pie konusa. Otrs audzēknis pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi (ar tālāko kāju attiecībā pret konusu), atdodot to nākošajam un pārskriet pie otra konusa. Trešais audzēknis pieņem bumbu (ar tālāko kāju attiecībā pret konusu), apved priekšā esošos trīs konusus (1 m attālumā vienam no otra). Nostājas kolonnas beigās. Veikt uz abām pusēm. Trepītei:
a) nostājas, trepīte pie labā sāna; labā kāja solis gar trepīti, kreisā kāja krustā gar aizmuguri - solis trepītes kvadrātā un tā turpināt līdz trepītes beigām;
b) trepītei no otra sāna tiek darīts tas pats;
c) nostājas, trepīte pie labā sāna; labā kāja solis gar trepīti, kreisā kāja krustā gar priekšu - solis trepītes kvadrātā un tā turpināt līdz trepītes beigām;
d) trepītei no otra sāna tiek darīts tas pats;
2. vingrinājums (2. zīm.).
Kvadrāts. Audzēkņi kvadrāta stūru ārpusēs (kolonnā pa divi). Divas bumbas, pa diagonālēm. Vedot bumbu gar laukuma malu, nonākot līdz pusei starp laukuma malas konusiem, atdod piespēli. Nostāties otrās kolonnas beigās. Otram ar pēdas iekšpusi jāpieņem bumba, jānovirza ar pieskārienu sev uz priekšu sānu un jāveic tās pašas darbības, ko iepriekšējam.
a) Pret pulksteņrādītāja virzienu pieņemt ar labo kāju;
b) tas pats uz otru pusi, ar otru kāju.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

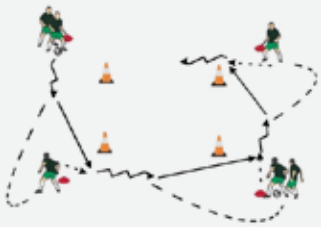
Nobeiguma daļa (3. zīm).
Veidot prasmi palīdzēt rotaļā „Namiņi".
Sagatavošanās. No micītēm izveidoti kvadrāti – namiņi. Tajos atrodas daži audzēkņi bez bumbām (bēdzēji). Pārējie brīvi laukumā ar bumbām. Divi ķērāji ar bumbām.
Norise. Ķērāji ķer tos, kuri neatrodas namiņos. Lai tiktu namiņā, bēdzējs dod tajā piespēli. Tas kurš pieņem bumbu. kļūst par bēdzēju, un audzēkņi samainās vietām.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Akcents: Trepītē īsteno aktīvu kāju un roku darbību. Veicināt izpildīt platu soli, pārceļot kāju pāri otrai. Kustība saglabāta uz priekšu, augumu negriezt uz sāniem. Pacelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu. Precīza izpilde.

2. zīmējums
Kājas ceļos nedaudz saliektas. Būt gatavam bumbas pieņemšanai. Kāja saskares brīdī ar kustību novirza bumbu vadīšanas ceļā. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Solis ar bumbu. Izvirzīt pēdu uz āru.



Futbolā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

3. zīmējums
Piespēles pieņemšanai izmantot pēdas iekšpusi. Vērot ķērāja pārvietošanos. Neuzskriet virsū. Pozitīvu emociju radīšana futbola nodarbības beigās.

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

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA UN TĀS PILNVAROTĀ PERSONA VAR PRASĪT SAVĀKTĀ SATURA IZŅEMŠANU VAI IZLABOŠANU, KĀ ARĪ PRASĪT SAŅEMTĀ SATURA STINGRI AIZLIEGTĀ.

NODARBĪBA 31

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Turpināt mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi;
2. Attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa
1. vingrinājums (1. zīm.).
Grupās pa 4. Divi audzēkņi katrs savā laukuma malā (16 m attālumā), divi starp abiem laukuma vidū ar bumbām. 5 m attālumā uz centru attiecībā pret laukuma malā esošajiem audzēkņiem konusi ar mietiņiem. Laukuma centrā esošajiem jāizved bumba līdz pretī esošajam mietiņam, jāatdod piespēle ar pēdas iekšpusi un jāsaņem, prasot to otrā mietiņa pusē ar pēdas iekšpusi, pēc skolotāja norādījumiem. Tālāk vada uz otru pusi un izpilda to pašu. Pēc laika audzēkņi mainās vietām.
a) Virzienā pret pulksteņrādītāju. Bumbas pieņemšana ar labo kāju kustībā uz priekšu;
b) tas pats uz otru.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Audzēkņi divās kolonnās (sarkanā, zilā), pretī 7 m attālumā viens no otra. Sarkanās kolonnas audzēkņiem bumbas. Sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli zilās kolonnas audzēknim un kļūst par aizsargu. Zilās kolonnas audzēknis pēc skolotāja norādījumiem pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi, aiziet uz vienu vai otru pusi pirms konusa, atkarībā no aizsarga pozīcijas. Tālāk (paceļot attiecīgās krāsas micīti) pēc skolotāja norādījumiem iesit attiecīgās krāsas vārtiņos. Pēc uzbrukuma mainās vietām.
a) Pieņemt ar labo kāju, novirzot uz labo sānu (gar zilo konusu);
b) pieņemt ar kreiso kāju, novirzot uz kreiso sānu (gar oranžo konusu);
c) Pieņemt ar jebkuru no kājām, atkarībā no aizsarga pozīcijas.

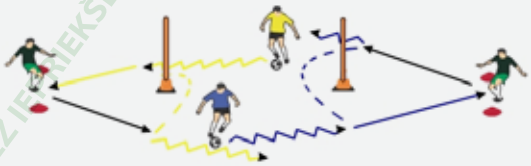
3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi komunicēt rotaļā „Laika deglis".
Sagatavošanās. Viena vai vairākas grupas. Audzēkņi sastājas rindā, vismaz 5 soļus viens no otra. Pirmajam bumba. Aiz viņa ķērājs.
Norise. Pēc signāla rindā esošie dod piespēli pēc kārtas, pakaļ skrien ķērājs un ķer. Maina ķērājus. Uzvar tas, kurš visātrāk noķēris.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

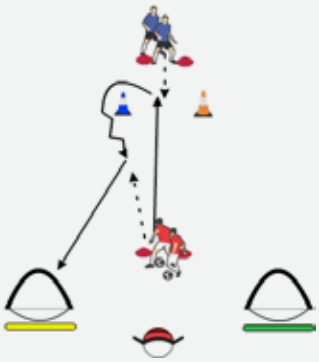
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



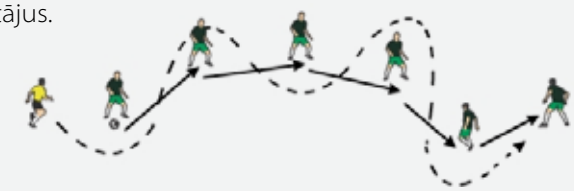
Paskaidrojums. Pieņemšanas brīdī atbalsta kāja saliekta celī. Otra kāja veic sagaidošo kustību pretī bumbai, pēda izvirzīta uz āru. Bumbai pieskaroties pēdai, kāja kopā ar bumbu tiek atvilkta atpakaļ un bumbu nogādāta zem sevis. Tiek piespiesta pie zemes un nofiksēta. Svarīgi! Obligāta bumbas apturēšana, pirms tiek veikta bumbas atspēlēšana.

2. zīmējums
Pieņemot bumbu, pamānīt ar augumu uz vienu pusi, apstrādāt uz citu. Pacelt galvu un ievērot, kuras krāsas vārtiņos sist. Neatlaist bumbu par tālu. Apspēlē pielietot iepriekš apgūtās māņkustības.



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

3. zīmējums
Piespēle pēc bumbas pieņemšanas. Veicināt komunikāciju savā starpā, lai sasniegtu labu rezultātu. Noskaidrot uzvarētājus.



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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMĪPAŠUMS. ARTĪSA ZĪMI / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SAŅĒMUMA AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 32

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi ar aizskriešanu;
2. Kvadrāts 4 pret 2;
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.).
Audzēkņi sadalīti divās grupās (dzeltenā, sarkanā). Laukuma centrā no micītēm salikts aplis, rādiuss 8 m – 10 m. Viena grupa apļa centrā, otra ar bumbām starp micītēm. Centrā esošie veic skrējienu bez bumbām uz āru un atpakaļ, pēc skolotāja norādījumiem saspēlējoties ar pēdas iekšpusēm ar starp micītēm esošajiem audzēkņiem. Pēc laika mainās vietām.

a) Pieņemt ar labās kājas pēdas iekšpusi kustībā uz priekšu;
b) pieņemt ar kreisās kājas pēdas iekšpusi kustībā uz priekšu;
c) pieņemt ar labās kājas pēdas iekšpusi kustībā uz labo sānu;
d) pieņemt ar kreisās kājas pēdas iekšpusi kustībā uz kreiso sānu.

2. vingrinājums (2. zīm.).
Kvadrāts 6 m x 6 m. Grupās pa 6. Četri audzēkņi katrs savā kvadrāta laukuma sāna malas vidū, divi no audzēkņiem laukuma vidū (aizsargi). Vienam no malās esošajiem bumba. Tiek veikta saspēle ar pēdas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem ar kādu no audzēkņiem, kuram nav bumbas, neatdod bumbu aizsargiem. Laukuma vidū esošie audzēkņi (aizsargi) mēģina atņemt bumbu. Ja bumba atņemta, mainās vietām ar to, kurš no aizsargiem laukuma vidū bijis visilgāk. Šo vingrinājumu sauc par "Kvadrātu 4 pret 2".

a) Piespēle ar ērtāko kāju;
b) piespēle tikai ar labo kāju;
c) piespēle tikai ar kreiso kāju;
d) piespēle divos pieskārienos ar jebkuru no kājām.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.
Nobeiguma daļa (3. zīm.).
Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Klejojošais gepards"
Sagatavošanās. Komandās. Grupā 9 audzēkņi. Tiek izveidoti divi vai vairāki apļi, rādiuss 7 m. Viens no citas komandas, apļa iekšpusē, ķers bumbu - gepards.
Norise. Saspēlēties savā starpā ar pēdas iekšpusēm. Skaitīt piespēles, līdz gepards pārtvēris bumbu. Tas, kurš kļūdās, mainās ar ķērāju vietām. Uzvar tie, kuri ilgāk saspēlējušies.

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

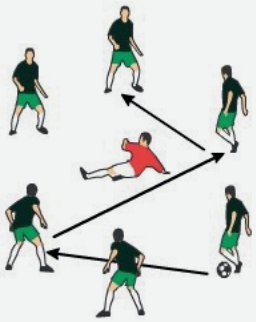
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums
Pieņemot ar kādu no kājām, veikt kustību ar kāju uz āru, lai vairāk novirzītu bumbu uz sānu. Neatlaist bumbu tālāk par savu soli. Pievērst uzmanību atbalsta kājai un roku kustībām.

2. zīmējums
Pirms piespēles nofiksēt augumu. Pārvietoties, prasot bumbu no pārējiem audzēkņiem pa visu sānu līniju. Pacelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkņiem ir gatavs piespēles saņemšanai, un no kura tālāk atrodas aizsargs.

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

3. zīmējums Rosināt audzēkņus uzmundrināt savu komandas biedru. Pozitīvu emociju radīšana futbola nodarbības beigās.



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pēdējā apmācības stadija – iemācīto kustību automatizēšana un pielietošana treniņa spēles laikā.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS SAGATAVOTĀ METODISKĀ INFORMĀCIJA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS SAVIENĪBAS SAŅĒMUMA UN / VAI IZPLATĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS SAVIENĪBAS STINGRI AKLIEGTA.

NODARBĪBA 33

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi un aizskriešanu;
2. Spēles situācija 1 pret 1.
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Pāros ar futbola bumbām.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
Galvenā daļa 1. vingrinājums (1.zīm.). Audzēkņi divās kolonnās. Viena ar bumbām, otra pretī 10 m attālumā bez bumbām. Audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi un skrien, norādot, caur kuriem vārtiņiem izskries un nostāsies otrā kolonnā. Otrs audzēknis apstrādā bumbu uz pretējās puses vārtiņiem ar pēdas iekšpusi un ar asu kustību izved starp tiem bumbu. Tālāk pilnveido iepriekš apgūtās izvešanas prasmes līklocim vai zigzag, pilnveidojot arī māņkustības un nostājas otras kolonnas beigās.	1. zīmējums Izpildīt kustību pretī ripojošai bumbai. Ar augumu mānot par kustības virzienu. Atbalsta kāja celī. Kāja sagaida bumbu, pēda izgriezta uz āru, pēc saskares pavilkt kāju nedaudz atpakaļ. Kāja saskares brīdī ar kustību novira bumbu pa vadīšanas ceļu.
2. vingrinājums (2.zīm.). Audzēkņi divās kolonnās (dzeltenā, melnā). Kā redzams zīmējumā, dzeltenās kolonnas audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī esošās kolonnas audzēknim un kļūst par aizsargu, mēģina atņemt bumbu. Otram uzdevums pieņemt bumbu, pēc skolotāja dotajiem norādījumiem, un apiet gar vienu no attiecīgās krāsas konusiem (piem., oranžo). Tad veikt aizsarga apspēlēšanu, pielietojot iepriekš apgūtās māņkustības, tiekot starp oranžajiem vārtiņiem. Ja pēc bumbas pieņemšanas apvešanu veic ap zilo konusu, tad attiecīgi apspēlē aizsargu, lai tiktu starp zilajiem vārtiņiem. Pēc tam mainās vietām. a) Pieņemšana tikai uz labo pusi (ar labo kāju); b) pieņemšana tikai uz kreiso pusi (ar kreiso kāju); c) pieņemšana uz jebkuru no pusēm.	2. zīmējums Svarīgas ātras darbības. Prast ātri izlemt, kuros vārtiņos izvest. Pielietot visus iepriekš apgūtos elementus. Būt gatavam bieži mainīt vadīšanas virzienu.
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi... (Pēc skolotāja norādījumiem, kādu no iepriekšējām rotaļām).	Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. NODARBĪBAS NAV IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SAŅĒMUMA STIPRĀKĀ GADĪJUMĀ.

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

NODARBĪBA 34

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)
Ievada daļa Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.	Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.
Galvenā daļa 1. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
2. vingrinājums Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.	Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.
3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.	Pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē.
Nobeiguma daļa Veidot prasmi...; (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem; kādu no iepriekšējām rotaļām)	Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STIPRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 35

Vieta: sporta zāle / futbola laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, apmetnītes, pankūciņas, vārti.
Uzdevumi: 1. Mazo laukumu futbola Mini turnīrs akcentējot bumbas pieņemšanu;
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa
Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa
Laukums sadalīts divās daļās. (Skatīt 1. zīm.). Audzēkņi 6 komandās. Tiek 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 8 min. 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 vienādojami. Komanda, kurai vairāk uzvaru, ir šī Mini turnīra 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 tikai izvest, caur to nedrīkst dot piespēli vai sist pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, attiecīgi otrai komandai bumba. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:
Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērojot šos noteikumus lai gūtu vārtus, jāizved cauri vieniem no diviem pretiniekiem piederošajiem vārtiņiem, kuri salikti no konusiem.

Nobeiguma daļa
Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšanā".
Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.
Norise. Audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Vēlāk izpilda bez atsitiena pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

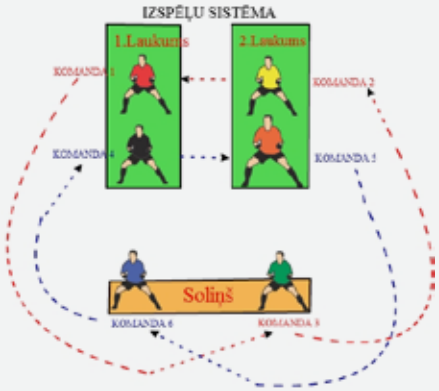
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

Futbola Mini turnīrā 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, lai motivētu pārējos, radītu pārliecību, ka arī viņiem izdosies.

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, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēkņi ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. IZMANTOŠANA UN IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA UZ STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 36

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 audzēkņa, vada bumbu līdz trepītei, paripina gar trepīti sev uz priekšu bumbu, izskrien trepīti, pieņem sev paripināto bumbu un nostājas 1. stacijas kolonnas beigās. Sarkanās kolonnas audzēkņi pilda to pašu uz kreiso pusi. 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 sitiena līnijai 10 m, kuros ik pēc 2 m, novietoti 4 konusi, no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m. Vārtu lielums 2 x 3 m.

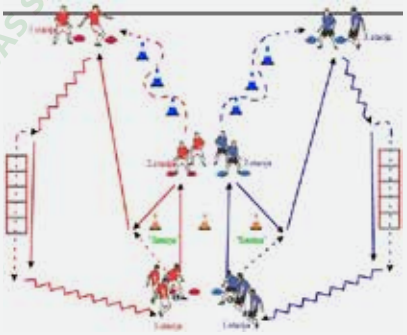
2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana".
Audzēknis ar bumbu rokās. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu ar pēdas virspusēm ar vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir kļūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi,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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa
Veidot prasmi... (Pēc skolotāja norādījumiem).

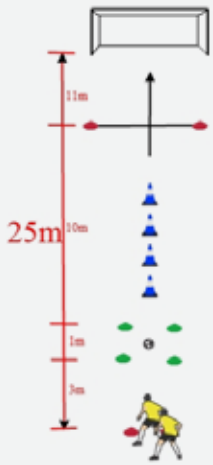
Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.
1. zīmējums



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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:
- septembrī,
- decembrī vai janvārī,
- maijā.

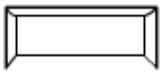


Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtos elementus.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PROJEKTS „PAVASARIS SPORTAM" IZDRUKĀTIŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

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

SHEMATISKO ZĪMĒJUMU ATŠIFRĒJUMS

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

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

„KOMBINĒTAIS VINGRINĀJUMS" KONTROLNORMATĪVS

Vieta: sporta zāle

Datums:

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

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

„ŽONGLĒŠANA" KONTROLNORMATĪVS

Vieta: sporta zāle

Datums:

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

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

SPORTO VISA KLASE

PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

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.	Apgriezienus 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 OLIMPISKĀS KOMITEJAS PĀŠUKĀRTĀ VAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS SAŅEMŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

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 izjūtaii, 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 nepārtraukti, 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 dziļi; 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 ķermeni, 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 īrienu 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 cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par "krokodilu" un palīdz ķert pārbēdzējus.	Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 dalībnieki vienā. Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek noķerts.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SASKAŅOŠANAS STRIKTI AIZLIEGTA.

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.	Plecu locītavu kustību izjūtai, līdzsvara izmaiņu izjūtai.	Galva nekustīga, kustības plecu locītavās ar pilnu amplitūdu.
5. Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SAŅĒMUMA SAISTĪTAS AR SOLĪDRI AIZLIEGTA.

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.	Ķermeņa kustību izjūtai.	Pēdu kustības stingri noteiktas : uz leju –uz augšu.
2.	Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15-20 cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu.	Ūdens pretestības izjūtai atkarībā no ķermeņa 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 ķermeņa 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 ķermeņa un galvas vertikālas svārstības. Ieelpas laikā nelaist gurnus uz leju.
5.	Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām.	Stabilam muguras un gurnu joslas stāvoklim īriena laikā.	Ķermeņa un galvas kustības virziens - strikti uz priekšu.
6.	Ar pludiņu starp kājām, izteikti plašs 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, ķermeņa 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.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā, bez pauzēm.
9.	Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa 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, apgriezieni).	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no vienas stacijas uz nākošo, izpildot noteikto vingrinājumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI TĀLĀKA IZPLATĪŠANA ĀRPUS LATVIJAS SAUSZEMES ROBEŽĀM STINGRI AIZLIEGTA.

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 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, ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi.	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 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.	

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SASKAŅOŠANAS AR TO STRIKTI AIZLIEGTA.

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 ķermeņa apgriezienus ap garenisko asi. Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.	Iemācīties saglabāt ķermeņa svārstības tikai ap vertikālo asi pie peldēšanas kraulā.	Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.
2. Peldot ar kājām kraulā, pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeni, rokas nekustīgas.
3. Ar kājām kraulā, rokas uz dēliša, 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, ķermeņa svārstību sajūta bez galvas kustībām.	Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva nekustīga.
8. Peldēšana kraulā ar augsti paceltu galvu.	Ķermeņa 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. Ķermeņa svārstību izjūtai	Roku pārnešanas laikā kājas strādā spēcīgāk.

LATVIJAS OLIMPISKAIS SPORTA KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN VAI IZMANTOŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAVĀDĀ VEIDĀ AIZLIEGTA.

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 apgriezienus ap garenisko asi.	Iemācīties saglabāt ķermeņa svārstības tikai ap vertikālo asi pie peldējuma kraulā.	Apgriezienus 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.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeni, 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 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.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
6. Uz muguras, rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: 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.

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

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 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 kraulā tikai ar rokām ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi.	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.	

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. VAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠEJAS SASKAŅOŠANAS SAŅEMŠANAS AIZLIEGTA.

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 saliektas 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 dziļumā; 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. Ieelpas 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 plašs 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. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. 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.
10.	Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	("zvaigznīte" uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slīdējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezieni)	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no stacijas uz staciju, izpildot noteikto vingrinājumu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. TAVĀRĒŠANA UN / VAI IZDRUKĀŠANA TĀLĀKĀ IZPLATĪŠANĀ UN / VAI PĀRDOŠANĀ ŠĪ PRIEKŠMETA SASKAŅOŠANAS BEZ ĪPAŠNIEKA ATĻAUJAS TIEŠI AIZLIEGTA.

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 pusi.	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.	

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAŅEMŠANAS NAV AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

Uzdevumi: 1. Elpošanas varianti peldot.
2. Ūdens atbalsta sajūtas ar rokām pilnveide.
3. Ķermeņa 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 dziļa ieelpa, izelpa uz 1-2-3.	Ūdens straumes un pretestības izjūtai 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 dziļi; 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. Viena roka augšā, otra lejā, izelpot pēc 10-12 sek.	Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu un ritmisku elpošanu.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeni, 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 īrienu 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 cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par "krokodilu" un palīdz ķert pārbēdzējus.	Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 vienā. Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek noķerts.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. JĀVAIROSĀNA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAVĀDĀ VEIDĀ AIZLIEGTA.

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 nepārtraukti.
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, saliektas ceļos.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdiens.	Atrast optimālo attālumu no malas apgriezienam.	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 OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA TAI NEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAŅEMŠANAS GADĪJUMĀ AIZLIEGTA.

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 ķermeņa 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 delfīnā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriez-ienam.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie 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 perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezties pievelkot ceļus.

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

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 virzienu.	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.	

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIEŠĀS PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAUCĒRI AIZLIEGTA.

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. Ieelpas 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. 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.	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.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. TIEŠAIROŠANAI UN / VAI IZPLATĪŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAVĀDĀ VEIDĀ AIZLIEGTA.

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 dziļi 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 dziļāk ienirt.
5. Izpildīt vingrinājumu Nr.4 no stāvokļa "uz starta".	Izmainot stabilu līdzsvaru uz nestabilu, 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 daļā 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 - "zivīm" ar nūju. Lai izsargātos, "zivis" vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kurš tiek noķerts - kļūst par "makšķernieku".	Var norīkot divus „makšķerniekus".	

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA KĀ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAŅĒMŠANAS GADĪJUMĀ AIZLIEGTA.

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 - līdzsvaroti.	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 OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAVĀDĪRI AIZLIEGTA.

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 ķermeņa 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 delfīnā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriez-ienam.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie 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 perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot ceļus.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA NEAIZLIEGTA SASKAŅOŠANAS SAŅEMŠANAS GADĪJUMĀ.

NODARBĪBA 19

Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: peldēšanas nūjas vai pludiņi.

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 dziļi 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 apgriezienā laikā.	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliektas ceļos.
8. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.	Atrast optimālo attālumu no malas apgriezienam.	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 OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. LAVAIROŠANĀS UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAVĀDĪRI AIZLIEGTA.

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 ķermeņa 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 apgriez-ienam.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfīnā, 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 ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdiena sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.		Apgriezties, pievelkot ceļus.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA NEAIZLIEGTA SASKAŅOŠANAS SAŅEMŠANAS GADĪJUMĀ AIZLIEGTA.

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. 5 x100m 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 saliektas, 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 daļu.
4. Kāju darbība uz muguras 100 m, ar roku dažiem stāvokļiem.	Izjust ķermeņa muskuļu tonusu, pārvietošanās ūdenī bez acu kontroles.	Rokas aiz galvas taisnas, ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli.
5. Sēžot uz nūjas, kā „uz krēsla", kājas saliektas, 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 daļu.
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 dziļa ieelpa, pauze, gara spēcīga izelpa.	Rokas taisnas, zods ūdens līmenī. Plecu josla nesvārstās. Drīkst izmantot pludiņu.

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

NODARBĪBA 22

Vieta: peldbaseins

Nepieciešamie resursi / inventārs: dažāda izmēra pludiņi.

Uzdevumi: 1. Izturības attīstīšana.
2. Ūdens 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 ķermeņa 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. Ieiet ūdenī ar minimālām šļakatām.	Atgrūdiena laikā rokas virzītas uz ūdeni.

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

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 saliektas, 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 OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAIMNIEKĀRI AIZLIEGTA.

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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS SAŅĒMŠANAS SAŅĒMĒJIEM AIZLIEGTA.

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.	Apgriešanās 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 saliektas 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 delnu 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS/ NVO "PAVAIROŠANA UN / VAI IZPRIECINĀŠANA SEKLIEM PIEKŠĒJAS SASKAŅĀ AR ŠĀAS SPĒLĒM" GRĪ AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 26

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. 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.	Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeni, 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 cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par "krokodilu" un palīdz ķert pārbēdzējus.	Lai pārvietošanās notiktu ātri, dalībnieku skaits komandā- 5-6 cilvēki.	Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek noķerts. Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētā veidā (skrienot, peldot, nirstot).

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀ PIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAUSZEMĒ AIZLIEGTA.

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, nolaižot 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 dziļi; 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 nepārtraukti 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 nepārtraukti 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 lēcienu 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 stabilu līdzsvaru uz nestabilu, ātri ieņemt lidojuma fāzes stāvokli.	Atgrūdiena laikā rokas virzīt uz ūdeni, pēc iespējas tuvāk galvai.
9. Lēciens 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.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZP. AKSTA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAŅĒMĒJI AIZLIEGTA.

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 ķermeņa apgriezienus ap garenisko asi.	Peldot kraulā, iemācīties saglabāt ķermeņa svārstības tikai ap vertikālo asi.	Apgriezienus izpildīt dažādā ātrumā, kājas nesakrustot.
2. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. 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.
3. Labā roka priekšā, pilns kustību cikls, pauze, īriens ar labo. Tas pats, izpildot ieelpu īriena laikā.	Pilnveidot kustību un elpošanas koordinācijas.	Kājas strādā nepārtrauktā tempā, sevišķi ieelpas laikā.
4. 4-6 x 50 m kraulā uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātri, 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 slīdējuma beigās.
6. 4-6 x 50 m kraulā 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. Pēc atgrūdiena no baseina malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgrieziena laikā.	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliektas ceļos.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.	Atrast optimālo attālumu no baseina malas apgriezienam.	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 OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SAVĀDĪGI AIZLIEGTA.

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.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dziļi ieelpot.
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, pludiņš starp kājām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
4. 12 x 25 m ar atpūtu 10 sek.tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 3 reizes katrā peldēšanas veidā.	Veidu maiņa pēc trenera izvēles. 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. 12 x 25 m ar atpūtu 10 sek. 2 reizes tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās; 2 reizes jebkurā veidā.	Peldēšanas veidu nosaka treneris. Jāseko, lai pulss nav lielāks par 150 sit/min.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
7. Pēc atgrūdiena no baseina malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgriezienā laikā	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliektas ceļos.
8. Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.	Atrast optimālo attālumu no baseina malas apgriezienam.	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 OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

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 x15 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 x15 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 apgriez-ienam.	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 ceļus.

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

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 dziļa ieelpa.
2. Uz krūtīm, rokas saliektas 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 katra 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 lielāks 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 apgriezienam.	Saglabāt „augstu" muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezienu izpilda visi. Distances garums pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot ceļus.

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

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, ņemot 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 ķermeni pēc ieelpas.	Kāju darbība simetriska, ar izvērstam pēdām brasā, un ar pēdām uz iekšu tauriņstilā atgrūdiena laikā. Pēc katra kāju sitiena – 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 ķermeni 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, ņemot vērā individuālās īpatnības.	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS SAUCAMI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 33

Mērķis - attīstīt sporta peldēšanas veidus, kuri apgūti līdz šim, kā arī turpināt iepazīties ar citām ūdens aktivitātēm. Šajā līmenī nodarbības notiek jau dziļajā baseinā. Peldēšanas apguves kursa ilgums ir 32 nodarbības. Šī posma mērķis ir apgūt četru peldēšanas veidu koordināciju. Iepazīstināt 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 dziļā ūdenī.	1 minūti	Drīkst izpildīt nelielas kustības ar rokām un kājām.
Lēcieni ūdenī Starta lēciens 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 ķermeņa 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 ieiet ūdenī pilnīgi iztaisnota, plauksta pavērsta sānis – uz āru.
3. Kāju darbība brasā un tauriņstilā ar vai bez dēlīša	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 īriena – slīdējums.
7. Nopeldēt jebkurā pārvietošanās veidā ar izelpu ūdenī.	200m	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas veidus.

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

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

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

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