



PROJEKTA  
„ **SPORTO VISA KLASE** ”  
METODISKĀ  
ROKASGRĀMATA

**5.KLASE**



*E. Gulbija Laboratorija*

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA.....3



FUTBOLA NODARBĪBAS.....41



PELDĒŠANAS NODARBĪBAS.....84



ĀRA AKTIVITĀTES.....119



NORĀDĪJUMI NODARBĪBU  
ORGANIZĒŠANAI ZIEMĀ.....134



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 SLAIĐIŅŠ

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. Nodarbību sākumā skrējienā izmantot uzmanības vingrinājumus (mainīt virzienus, skriešanas veidus; redzes signāli mijas ar dzirdes signāliem).
2. Pievērst uzmanību pareizai skriešanas tehnikai (saskaņot roku, kāju darbību).
3. Sekot bērnu stājai visas nodarbības laikā. Nobeiguma daļā veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.
4. Ļaut bērniem darboties brīvi, radoši, pašiem iesaistīties nodarbību satura veidošanā.
5. Āra nodarbībās izmantot laukuma, stadiona specifiku, organizēt aktivitātes mežā, parkā utt.
6. Darbojoties ar basketbola bumbu, pievērst uzmanību metienu, piespēļu, vadīšanas prasmēm.
7. Popularizēt fiziskās aktivitātes un stāstīt par to nozīmi un nepieciešamību ikdienas dzīvē.
8. Izpildot dažādus lēkšanas vingrinājumus, jāpievērš uzmanība zemskares izpildei.
9. Jāatceras, ka vingrinājumi jāveic uz abām pusēm (gan ar vienu roku, gan otru u.tml.).
10. Darbojoties ar dažādiem priekšmetiem, jāizmanto priekšmeta specifika, jāmaina stājas veids.
11. Ja nav sniega, nodarbības veic ārā, imitējot dažādu ziemas sporta veidu kustības.
12. Nodarbības dod iespēju nodarboties ar sistemātiskām fiziskām aktivitātēm atbilstoši katra fiziskajām spējām un veselības stāvoklim, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību, veselības uzlabošanu un nostiprināšanu ilgtermiņā.



apzīmējums nodarbībām āra apstākļos, stadionā, spēļu laukumos.



apzīmējums nodarbībām āra apstākļos ziemā, stadionā, spēļu laukumos.



**Vieta:** stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** tenisa bumbiņas

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt koordināciju;  
2. Sekmēt sadarbībau.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens</p> <p>VAV ar tenisa bumbiņu</p>	12 min.	Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
<p><b>Galvenā daļa</b> Mešanas vingrinājumu atkārtošana (tenisa bumbiņa).</p> <p>Met ar labo un kreiso roku; noskaidro ērtāko mešanas roku; tenisa bumbiņu ļauj izmest pēc signāla.</p>	20 min.	Met no soļa stājas. Metot jānoskaidro, kuri no Latvijas šķēpmetējiem piedalījās olimpiskajās spēlēs un kādi bija viņu sasniegumi.
<p>Rotaļa: Vālišu, ķegļu, konusu nogāšana (var izmantot citu inventāru).</p>		10 – 12 m attālumā novieto vālītes. Katrā komandā 3 – 4 spēlētāji ar tenisa bumbiņām. Pēc signāla pirmais mēģina nogāzt vālīti, pēc nākamā signāla met otrais utt. Uzvar komanda, kura nogāzusi vairāk vālišu.
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Rotaļa "Figūras".</p>	7 min.	Bērni komandās mēģina attēlot sporta veidus, kuros olimpiskajās spēlēs startēja Latvijas pārstāvji.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Pēc vasaras brīvlaika ļaujiet skolēniem darboties brīvi un radoši! Atkārtoti veiciet pārrunas par fizisko aktivitāšu nepieciešamību! Runājiet par Latvijas sportistu piedalīšanos olimpiskajās spēlēs! Uzslavējiet skolēnus!

**Vieta:** stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:**

- 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

Skrējieni.

12 min.

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

VAV izmantot nestandarta ierīces laukumā.

### Galvenā daļa

Nostājas pie tāllēkšanas bedres platumā; atkārtro roku darbību un kāju darbību pie tāllēkšanas; saskaņojot roku un kāju darbību, veic lēcieni uz priekšu.

20 min.

Sekot un mācīt pareizu zemsvari pie lēkšanas.

Rotaļa "Lēcieni pa ciņiem".

Bērni sadalās 3 – 4 komandās, kas novietojas kolonās aiz starta līnijas. Katras kolonas priekšā uzzīmē 6 – 8 aplišus (ciņus) 50 cm attālumā citu no cita. Pēc signāla komandu pirmie dalībnieki, lēkdami no viena aplīša uz otru, aizlec līdz pēdējam un atskrien atpakaļ, apskrien kolonu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.

Lēcieni jāizpilda noteiktā veidā, ko nosaka vadītājs (uz vienas kājas, abām u.c.). Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk veikusi uzdevumu.

Var nodot dažādus priekšmetus (čiekuru spainis u.c.).

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 līkumu starp staigājošajiem pāriem. Kad tai draud noķeršana, tā veikli paņem kādu no staigātājiem zem rokas. Tagad šī staigātāja partneris ir lieks un tam jābēg.

Rotaļu izpilda norādītajā laukumā. Var ne tikai pastaigāties, bet veikt arī citas darbības, piemēram, dejojot, griezties, vingrot pa pāriem u.c.

### Nobeiguma daļa.

Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā, novadā u.c.

7 min.

Attēlot ar kustībām šos sporta veidus; uzslavēt dalībnieku, kurš precīzāk attēlojis sporta veidu. Var izspēlēt kā "Mēmo šovu".

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Skrējienā izmantot dažādus virzienus. Pie VAV labot kļūdas un nepārtraukti atgādināt, ka kustības jāizpilda pareizi (sekmē pareizas stājas veidošanos). Nedrīkst aizmirst bērnus uzslavēt. Jāmēģina pievērst uzmanību katram bērnam. Noskaidrot, ar kādu sporta veidu ir aizrāvušies bērni, kas pamudinājis nodarboties ar sportu.

**Vieta:** stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** smilšu maisiņi, aplī, ar smiltīm piepildītas mazās ūdens pudelītes

- Uzdevumi:**
1. Nostiprināt mešanas prasmes;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Sekmēt sadarbību un izpratni.



## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Izpildes laiks

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)

### Ievada daļa

Skrējiens.

10 min.

VAV ar smilšu maisiņiem (var izmantot mazās ūdens pudelītes, kuras piepildītas ar smiltīm).

Izmantot ne tikai stadiona skrejceļu, bet skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.). Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.

### Galvenā daļa

Izveido 3 – 4 kolonnas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš.

25 min.

Uzdevumi:

- katrs dalībnieks mēģina trāpīt aplī;
- dalībnieks skrien, noliek smilšu maisiņu aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās;
- no pirmā apļa pārnes maisiņu otrajā aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.

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

Dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus (atcerēties par roku un kāju darbību).

Kolonnas priekšā noliek divus apļus 5 – 6 m attālumā.

Rotaļa "Sietiņš".

Spēles dalībnieki nostājas kolonnā, viens no tiem paliek ārpusē - tas ir "sietiņš". Viņš pieiet pie priekšā stāvošā un saka:

„Sijā, sijā, sietiņš!”

Priekšējais jautā: „Ko grib sietiņš?”

Sietiņš: „Smalko miltiņu!”

Priekšējais: „Lec pakaļ!”

Pirmajā aplī ieliek tik smilšu maisiņu, cik kolonnā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrajā aplī, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus. Stafetes atkārtoti 2 – 3 reizes.

Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk.

### Nobeiguma daļa

Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.

4 min.

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

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

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Pievērsiet uzmanību bērnu stājai! Metot jādarbojas gan ar labo, gan kreiso roku.

**Vieta:** stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** smilšu maisiņi, 2 bumbas, 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)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens</p> <p>VAV ar skolas mugursomām.</p>	10 min.	Mainīt skrējiena virzienus, apskriet dažādus šķēršļus, veikt elpošanas vingrinājumus.
<p><b>Galvenā daļa</b> Mešanas prasmes pilnveidošana. Stafete. Katrs dalībnieks met maisiņu.</p> <p>Spēle. 2 komandas (atrodas katra savā laukumā), katrai komandai viena bumba, komandas pārstāvim mugurā atvērta mugursoma.</p> <p>Rotaļa ar skrejriteni vai skrituļdēli. Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās.</p>	25 min.	<p>Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās. Met maisiņu. Noskaidro, kura komanda aizmetusi tālāk. Atkārtoti 2 – 3 reizes.</p> <p>Komandās notiek saspēle, mēģina ielikt bumbu somā, tā iegūst vienu punktu, somas nesējs mēģina izvairīties. Saspēļu skaitu un ilgumu nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus.</p> <p>Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu. Var startēt pa pāriem u.c.</p>
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Nostājās aplī, izpilda stiepšanās vingrinājumus.</p>	5 min.	Vingrinājumi tiek izpildīti lēni un plūstoši kopā ar elpošanu.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Jācenšas labot kļūdas dažādu vingrinājumu izpildē, jāsekmē pareizas stājas veidošanās. Neaizmirstiet pateikties un uzslavēt bērnus!

**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 prasmes.

## 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 bumbām.

### Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšana ap šķērslī.
2. Piespēles pret sienu.
3. Soļojot atsist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi.
4. Mest bumbu pret sienu noteiktā mērķī, satvert.
5. Pamest bumbu augšā, pietuities, satvert bumbu.
6. Soļot pa vingrošanas solu, atsist bumbu pret grīdu pa labi, pa kreisi.
7. Bumbas vadīšana ap šķēršļiem pa visu zāli.

Rotaļa "Ķeršana ar bumbu".

Dalībnieki izveido apli. Apļa vidū nostājas rotaļas vadītājs, kuram pie kājām ir divas bumbas. Vadītājs izpilda dažādas kustības, dalībnieki atkārto. Pēc signāla: "Bēdz no apļa!" dalībnieki skrien uz visām pusēm (laukuma robežās). Vadītājs paņem bumbu un mēģina trāpīt kādam bēgošajam. Ja netrāpa, tad met ar otru bumbu. Tas, kuram trāpa, iet apļa vidū.

### Nobeiguma daļa

Skolēni sastājas, izveidojot 2 apļus. Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).

11 min.

24 min.

5 min.

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot 2 – 3 dažādus signālus.

Ievērot secību un priekšmeta specifiku.

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

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

Norīko vadošos, kuri saka, kad bumbas jādod pa labi vai pa kreisi. Satverot otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas augšā.

Uzvar dalībnieks vai dalībnieki, kuriem ne reizi nav trāpīts.

Uzvar tie, kuri ātrāk veikuši uzdevumu.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Pievērst uzmanību stājai; vingrinājumus ar bumbām censties izpildīt gan ar labo, gan ar kreiso roku.

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** aukliņas, garā aukla, dažādu krāsu klucīši

- 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.

### 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 kolonas priekšā ar garo auklu un griež to, pārējie skrien zem auklas un nostājas kolonnas beigās.

Rotaļa "Precīzi mērķī".

Komandām priekšā novieto krāsainus klucīšus jauktā secībā. 5 – 6 m attālumā (katrai komandai sava krāsa). Vispirms met viena komanda, tad otra. Ja nogāž savas komandas klucīšus, tos novieto soli tālāk, ja pretinieka, tad soli tuvāk.

### Nobeiguma daļa.

Veikt elpošanas vingrinājumus.

No aukliņām dalībnieki izveido Latvijas karti un izdomā devīzi.

12 min.

22 min.

6 min.

Skrējiens pa zāli dažādos virzienos, izmantojot dažādus redzes un dzirdes signālus. Izmantot aukliņas specifiku.

Izpilda lēcienus, palēcienus, vēzienus ar aukliņu utt.

Izveido 3 – 4 kolonnas.

Skrien līdz statīvam, atpakaļ parastā skrējienā, nostājas kolonnas beigās.

Noskaidro uzvarētāju.

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

Izveido 2 komandas.

Uzvar komanda, kura pavirzījies tālāk.

Sekot ieelpas un izelpas izpildei.

Pārrunāt paveikto.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Labot kļūdas; pievērst uzmanību stājai. Uzslavēt dalībniekus.

**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.

VAV ar basketbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Piespēle partnerim no krūtīm.
2. Piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu.
3. Katrs dalībnieks vada bumbu brīvi pa visu zāli.
4. Turpina vadīt bumbu pa visu zāli.

Rotaļa "Bumbu kaimiņam".

Dalībnieki met bumbu pa apli vienā vai otrā virzienā. Vadošais cenšas bumbu panākt un ar roku pieskarties tam dalībniekam, pie kura atrodas bumba. Ja tas izdodas, tad mainās lomām.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Bumbas padošana rindās".

12 min.

22 min.

6 min.

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot dažādus redzes un dzirdes signālus.

Izmantot bumbas specifiku.

Izveido 2 rindas.

Attālumu regulē skolotājs.

Pēc signāla vada bumbu ar otru roku.

Pēc signāla apstājas un vada bumbu uz vietas.

Signāla biežumu regulē skolotājs.

Dalībnieki izveido apli, nostājoties viena soļa attālumā cits no cita. Ārpus apļa nostājas vadošais (var veidot 2 apļus).

Bumbas padošanas noteikumus var mainīt (tikai blakus stāvošajam; bumba nedrīkst nokrist zemē u.tml.).

Izveido 4 komandas. Katra komanda nostājas rindā. Pirmajam rokā bumba. Pēc signāla pirmais padod bumbu rokās nākamajam dalībniekam. Kad bumba nonāk pie pēdējā, tas piesit pie zemes un padod atpakaļ, pirmais saņēmis bumbu, paceļ to augšā. Uzvar komanda, kura ātrāk veic uzdevumu.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Labojiet kļūdas! Uzdevumus ar basketbola bumbu veikt gan ar labo, gan kreiso roku. Jāizmanto radoša pieeja.



**Vieta:** sporta zāle

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

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot lišanas, 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

1. Skolēni lien zem barjeras, veļas līdz nākamajai barjerai, lien zem barjeras utt. (4 – 5 barjeras izvietot uz paklāja).
2. Rāpjas pa vingrošanas solu (piekabināts pie vingrošanas sienas), nokāpj lejā pa vingrošanas sienu.
3. Atkārtoti otro uzdevumu.
4. Atkārtoti trešo uzdevumu.
5. Uzrāpo un noveļas lejā pa uzkalniņu (to izveido no paklājiem; var pārlikt paklāju pāri vingrošanas solam, apgāztam vingrošanas buksam, vingrošanas kastei u.c.).
6. Velkas pa vingrošanas solu.
7. Atkārtoti sesto uzdevumu.
8. Uzkāpj pa vingrošanas sienu (8.–10. sprāklis), virzās pa labi vai pa kreisi pa vingrošanas sienu, nolēc.

22 min.

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

Stafete.

3 – 4 komandas; nostājas rindās žākļstājā. Pirmais dalībnieks lien starp dalībnieku kājām un nostājas beigās. Apsēžas žākļsēdē. Pirmais dalībnieks lec uz abām kājām pāri dalībnieku kājām un nosēžas žākļsēdē.

Rotaļa "Tautas bumba"

Darbu stacijās, sākot ar 9. staciju, izpilda uz otru pusi.

Uzslavēt par nodarbību un zināšanām par sportu.

Noskaidro uzvarētāju.

### Nobeiguma daļa

Pārrunāt par nedēļas notikumiem sportā.

6 min.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Rosināt bērnu interesi par dažādām sporta aktivitātēm.



**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

SSkrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar basketbola bumbām.

12 min.

Skrējienā izmantot visu zāli, dažādot redzes un dzirdes signālus.

Izmantot basketbola bumbas specifiku.

### Galvenā daļa

Atkārtoto basketbola piespēles no krūtīm.

Rotaļa "Karalji". Izveido 2 komandas, izvēlas katrā komandā savu karali. Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles un 6. piespēlē karalim, iegūst vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un jāveic 5 savstarpējās piespēles; sesto var piespēlēt savam karalim.

22 min.

Uzvar komanda, kura iegūst vairāk punktu.

Rotaļa "Nedod bumbu vadošajam".

Dalībnieki veido apli. 2 – 4 vadošie nostājas apļa vidū. Vienam dalībniekam rokās basketbola bumba. Dalībnieki piespēlē bumbu viens otram tā, lai vadošie tai nepieskartos. Ja kāds no vadošajiem pieskaras bumbai, viņš mainās vietām ar to dalībnieku, kurš piespēlēja bumbu.

Piespēles veidus var mainīt.

Dalībnieki var brīvi pārvietoties pa laukumu.

### Nobeiguma daļa

Nostājas aplī, veic stiepšanās vingrinājumus.

6 min.

Veic lēni, plūstoši, apvieno ar elpošanu.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sekot dalībnieku stājai; veicot piespēles pēc norādījumiem, izmantot gan labo, gan kreiso roku.

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** tenisa bumbiņas vai švammītes

**Uzdevumi:** 1. Sekmēt 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

Skrējieni 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 novieto sargus. 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).

22 min.

Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katrai komandai sava laukuma puse.

Kurai komandai "tīrāks laukums", tā saņem žetonu. Ja tiek pārkāpti rotaļas noteikumi, žetoni var tikt arī ņemti nost.

Rotaļa "Tukšais laukums"

Atskatot svīlpes signālam, visi dalībnieki met bumbas uz pretinieka laukumu. Pēc otrā signāla bumbu mešana tiek pārtraukta. Saskaita, cik bumbu katrā laukuma pusē.

Metienu veidi:

- ar labo roku;
- ar kreiso roku;
- ar abām rokām pār galvu.

6 min.

Skolotājs nosauc burtu, dalībniekiem jāmēģina attēlot burtu.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa: "Alfabēts"

Izpildīt elpošanas vingrinājumus.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Pārrunāt par mešanas prasmes nepieciešamību, par pareizu izpildi, dažādiem mešanas variantiem (tālumā, mērķi u.c.).

**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.

## 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.

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.  
Ievērot secību un izpildes kvalitāti.

### Galvenā daļa

Stacijās

- 1) līšana zem vingrošanas apļiem (var izmantot tuneli);
- 2) velšanās pa "mīnu lauku";
- 3) kāpšana pa vingrošanas sienu, ne augstāk par piekto spraisli, nolēkt no tā;
- 4) uzlīst un nolīst no "kalna";
- 5) vilkties pa vingrošanas solu;
- 6) lēkt uz abām kājām pāri mazajām barjerām;
- 7) soļot pa vingrošanas sola šauro virsmu, pēc katriem 3 soļiem apgriezties, krustojot kājas, par 360 grādiem; sola galā nolēkt.

22 min.

Stacijas izvietotas haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.  
Divi soli 60 – 70 cm attālumā, pāri pārlikti apļi (3 – 4 apļi).  
Velties pa vingrošanas paklājiem, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem – "mīnām".  
Sekot līdzī mīkstai zemskareī.  
"Kalns" izveidots no paklājiem, vai pārklāt vingrošanas solu.

Lēcienu veidus var mainīt.

Pēc norādījuma var mainīt roku stāvokļus.

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

Jācenšas, lai dalībnieks no bumbas nenokristu.  
Komandas darbs.

Stafete. Ripina vingrošanas bumbu līdz konusam, 2 reizes aripina apkārt konusam, ripina atpakaļ un nodod bumbu nākamajam dalībniekam, pats nostājas komandas beigās.

Var izmantot dažāda lieluma vingrošanas bumbas; var izveidot šķēršļus ripināšanai.

### Nobeiguma daļa

Nostāties aplī, izpildīt elpošanas vingrinājumus.

6 min.

Lēni, plūstoši. Var izmantot mūziku.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Neaizmirstiet labot kļūdas, pateikties par veikto darbu!

**Vieta:** sporta zāle

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

**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)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar galda tenisa bumbiņu.</p> <p><b>Galvenā daļa</b> Izmanto galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu (var būt dēlītis vai grāmata). Uzdevumi: 1) rakete labajā rokā, 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 pārlikt raketī otrā rokā; 6) pasit bumbiņu gaisā sev priekšā, katru reizi apgriežot raketī otrādi; 7) visi dalībnieki nepārtraukti pasit bumbiņu gaisā un skaita; izpilda ar vienu un otru roku. Stafete. 3 – 4 komandas; dalībniekam jāaiznes bumbiņa uz raketes un jāieliek spainītī, pēdējais dalībnieks ieliek bumbiņu spainītī un ar visu spainītī skrien atpakaļ, atdod to pirmajam dalībniekam, pats nostājas komandas beigās.</p> <p><b>Nobeiguma daļa</b> Izveido 3 – 4 rindas. Dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai viens aplis.</p>	<p>12 min.</p> <p>22 min.</p> <p>6 min.</p>	<p>Radoši dažādot uzdevumus. Izmantot mazas bumbiņas specifiku.</p> <p>Brīvi izvietoties pa zāli.</p> <p>Uzdevumu veic pēc signāla. Uzvar tas, kurš vairāk pasitis bumbiņu gaisā.</p> <p>Spainīša vietā var būt cits inventārs. Var skriet apkārt vai cauri šķēršļiem.</p> <p>Izvērt apli caur rindai. Pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.</p>

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Jālabo kļūdas VAV, jāseko stājai. Stundas laikā var noskaidrot, ko dalībnieki zina par galda tenisu, var uzdot mājas darbu.

**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 uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar florbola nūju.

### Galvenā daļa

1. Vada ar florbola nūju 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; otrs skrien un paņem bumbu, skrien atpakaļ, nodod nākošajam utt.
- Ar florbola nūju aizvada līdz konusam, vada apkārt, dodas atpakaļ un nodod nākamajam dalībniekam.
- izveido 4 – 5 mazus vārtiņus, ar florbola nūju izvada cauri vārtiņiem bumbu, vada apkārt konusam, skrien atpakaļ un piespēlē bumbu nākamajam dalībniekam.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Kurš pienāca?"

Dalībnieki veido pusapli. Vadošais nostājas priekšā ar muguru pret pārējiem un aizver acis.

12 min.

JMainīt tempu, mainīt uzdevuma noteikumus (redzes signāli mijas ar dzirdes signāliem).  
Izmanto nūjas specifiku.

22 min.

Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas. Atgādināt nūjas satveršanas un pielietošanas noteikumus.

Uzvar komanda, kura precīzāk izpildījusi uzdevumus.

6 min.

Pēc skolotāja norādījuma viens no dalībniekiem pieiet pie vadošā, pieskaras pie pleca, ātri nostājas savā vietā. Vadošais skaita: "Viens, divi, trīs", pagriežas un cenšas uzminēt, kurš no dalībniekiem bija pienācis. Ja uzmin, mainās lomām. Var mainīt nosacījumus, dalībnieku izvietojumu.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sekot līdz VAV ar nūju un stājai. Noskaidrot, kādas ir dalībnieku zināšanas par florbolu. Pārbaudīt mājas darbu par galda tenisu. Uzslavēt par veikto mājas darbu un darbu stundā.

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** basketbola bumbas

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot basketbola piespēles prasmes;  
2. Attīstīt koordināciju;  
3. Sadarbības prasmes.

## 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 ar basketbola bumbām.

12 min.

Skrējiens pa zāles diagonālēm. Sekot izpildes kvalitātei.

### Galvenā daļa

Vadītājs pamet bumbu gaisā starp diviem komandu spēlētājiem (laukuma vidū). Abi palecoties cenšas atsist bumbu savas komandas spēlētājiem. Katra komanda cenšas bumbu saņemt un, piespēlējot cits citam, tuvoties savas komandas ķērājam un piespēlēt bumbu. Otrās komandas aizsargi (joslā) traucē ķērājam bumbu satvert. Ja sargam izdodas bumbu pārtvert, viņš piespēlē to savas komandas dalībniekam.

22 min.

Zāles pretējos stūros pa diagonāli iezīmē nelielus trīsstūrus un to priekšā 1 - 1,5 m platas joslas. Dalībnieki sadalās 2 komandās un ievēl kapteiņus, izvēlas vienu "ķērāju", 2 vai 3 aizsargus. Ķērāji novietojas katrs savā trīsstūrī, bet aizsargi - pretinieka trīsstūra priekšā atzīmētajā joslā. Pārējie dalībnieki brīvi sadalās pa visu laukumu.

Par katru bumbu, ko satver ķērājs, komanda iegūst 1 punktu. Pēc katra punkta spēli atsāk pretējās komandas aizsargi. Uzvar komanda, kas noteiktā laikā iegūst vairāk punktu.

Nosacījumi:

- komandu dalībnieki nedrīkst pārkāpt stūros atzīmētās līnijas;
- ķērājs un aizsargi - attiecīgi sava laukuma līnijas.

Stafete: komandas nostājās pie sānu līnijas, Priekšā katrai komandai noliek 3-4 ķēblišus (var būt cits inventārs) uz kura uzliek bumbu. Vadītājs izsauc 3-4 dalībniekus ar savu skaitli, viņi cenšas aizskriet līdz ķēblim un nogrūst bumbu, skrien atpakaļ uz savu vietu un paceļ rokas augšā.

Uzvar komanda, kura precīzāk veikusi uzdevumu.

### 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 veikusi uzdevumu.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Neaizmirstiet labot kļūdas un sekot stājai! Noskaidrojiet, kādas basketbola komandas un spēlētājus bērni zina Latvijā un ārzemēs.

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** vingrošanas soli, pildbumbas, aplī, 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 uzmanības vingrinājumiem.  
VAV uz, pie vingrošanas sola.

12 min.

Izmantot dažādus skrējiena veidus.  
Izveido interesantus variantus solu izvietojumā.  
Soli ar šauro virsmu uz augšu izvietoti haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Izpildījuši uzdevumus, dalībnieki pārvietojas pie nākamā sola. Šo pašu uzdevumu veic uz otru pusi.  
Ievērojiet drošību, pie vingrošanas soliem izvietoiet paklājus!

### Galvenā daļa

1. Soļo pa sola šauro virsmu, vidū pagriežas par 180 grādiem un turpina virzīties ar pielikšanas soļiem sānis, rokas uz gurniem, nolec uz paklāja.
2. Soļo uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolec.
3. Soļo uz pirkstgaliem, vidū apstājas, atceļ kāju atpakaļ, sānis, turpina soļot, nolec.
4. Soļo, turot bumbu vienā rokā, vidū pārliet otrā rokā, nolec.
5. Soļo ar nūju, uzliktu uz lāpstiņām, sola galā atlaiž nūju, nolec.
6. Soļo līdz vidum, kur novietots aplis, paceļ to un pārvelk sev pāri, noliek apli, turpina soļot, nolec.
7. Soļo pa izvietotām pildbumbām, nolec.
8. Uz pēdējā sola izpilda kombināciju (soļošana uz pirkstgala, apgriezieni par 360 grādiem, krustojot kājas, līdzsvars uz vienas kājas, pietupieni, pielikšanas soļi sānis, nolēciens).

22 min.

Stafete. Izvieto 4 solus ar plato virsmu uz augšu; vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labajiem sāniem kustības virzienā.

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

### Nobeiguma daļa

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

6 min.

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

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sekojiēt skolēnu stājai! Ievērojiet drošības noteikumus!



**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** basketbola bumbas

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot bumbas vadīšanas un mešanas, 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)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar basketbola bumbām.</p> <p><b>Galvenā daļa</b> Atkārtot piespēles.</p> <p>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 celt nedrīkst, spēli turpina bez šīs bumbas. Dalībnieki nedrīkst mainīt vietu, sašaurināt apli. Uzvar dalībnieks, kurš nav zaudējis bumbu.</p> <p>Rotaļa "Trāpi grozā, virzoties pa apli". Katram dalībniekam bumba. Vada bumbu, virzoties pa apli vienā virzienā ar sekojošu metienu grozā. Vienā grozā var mest tikai vienu reizi. Katrs dalībnieks brīvi darbojas ar basketbola bumbu.</p> <p><b>Nobeiguma daļa</b> Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).</p>	<p>12 min.</p> <p>22 min.</p> <p>6 min.</p>	<p>Izmantot zāles diagonāles. Izmantot basketbola bumbas specifiku.</p> <p>Var spēlēt 2 apļos, uzvar komanda, kurai palicis vairāk bumbu.</p> <p>Sadala dalībniekus vienādā skaitā pie groziem. Pēc signāla virzās pa labi vai pa kreisi. Uzvar, kurš sametis vairāk grozā.</p> <p>Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri saka, kad padot pa labi, kad - pa kreisi. Notvēruši otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas augšā.</p>

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Darbojoties ar bumbu, vadīt un mest gan ar labo, gan ar kreiso roku, sekot stājai.



**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** basketbola bumbas

- Uzdevumi:**
1. Pilnveidot basketbola bumbas piespēles;
  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 aplī.

### 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 ņemt tikai tos, kuriem nav bumbas. Dalībnieki cenšas piespēlēt bumbu tam dalībniekam, kuru sunītis ņer. Ja sunītim izdodas kādu noņemt, mainās lomām.

Rotaļa "Bumbas mešana pa apli".

Pēc signāla dalībnieki met bumbas cits citam pa labi (pa kreisi) pēc iespējas ātrāk, lai viena bumba panāktu otru. Tie dalībnieki, pie kuriem nonāk abas bumbas, ir zaudētāji.

Rotaļa "Mežs, purvs, jūra".

Laukuma vidū uzzīmēti 3 apli 3 m diametrā. Katram aplim savs nosaukums. Dalībnieki sadalās 2 komandās, kas novieto katra sava laukuma malā aiz līnijas. Abu komandu dalībnieki skaitās pēc kārtas. Skolotājs izsauc kādu numuru un dzīvnieka vai zivs nosaukumu, kas dzīvo attiecīgajā vidē. Izsauktie skrien uz "savu" apli, kurā dzīvo dzīvnieks vai zivs.

### Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.

12 min.

22 min.

6 min.

Mainīt virzienus, izmantot redzes un dzirdes signālus, kuru nav bijis iepriekšējās nodarbībās. Izmantot apļa specifiku.

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

Dalībnieki izveido apli. Divi dalībnieki, kas stāv pretējās pusēs, rokās tur bumbas. Atzīmē dalībniekus, kuri labāk veikuši uzdevumu. Bumbu drīkst mest tikai blakus stāvošajam dalībniekam. Dalībniekam, kuram bumba izkrit no rokām, tā jāpaceļ un no savas vietas jāpadod tālāk kaimiņam.

Uzvar tas, kurš ātrāk ieskrien aplī un iegūst komandai punktu.

Lēni, plūstoši.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** aukliņas, dažāda lieluma bumbas.

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot vingrojumu ar aukliņu, 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 formas)

### Ievada daļa

Skrējiens ar uzdevumu.  
VAV ar aukliņu.

12 min.

Skriet apkārt zālei un pa diagonālēm.  
Izmantot aukliņas specifiku.

### Galvenā daļa

Atkārtot palēcienus ar aukliņu.  
Atkārtot vingrojumu ar aukliņu (skat. plānu Nr.6).  
Rotaļa "Bumbu dzišana aplī".

22 min.

Mainīt vingrojuma izpildes plaknes.

Pēc signāla kapteiņi piespēlē bumbu katrs uz savu pusi pa apli savas komandas dalībniekam (vienu izlaižot). Kad bumba atgriežas pie kapteiņa, viņš paceļ to virs galvas.

Dalībnieki veido apli, nostājoties 1 – 2 soļu attālumā cits no cita, un saskaitās (pirmais, otrs). Pirmie numuri ir viena komanda, otrie - otra komanda. Divus blakus stāvošos nozīmē par kapteiņiem un katram iedod bumbu.

Varianti:

- bumba ceļo pa apli vairākas reizes;
- dalībnieki atrodas sēdus uz grīdas;
- kapteiņi atrodas pretējās apla pusēs.

Komanda, kura pirmā veic uzdevumu, iegūst punktu.

Bumba jāpiespēlē tuvākajam savas komandas dalībniekam; ja abas bumbas saskaras vai nokrīt zemē, dalībnieku uzdevums ir ātri paņemt bumbu un turpināt piespēlēt no tās vietas, kur to pazaudējuši.

Spēlēt ar dažāda lieluma bumbām, var mainīt (pēc ieskata) spēles noteikumus.

Spēle "Tautas bumba".

### Nobeiguma daļa

Veikt elpošanas un stāju veidojošus vingrinājumus.

6 min.

Pievērst uzmanību izpildes kvalitātei.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Pievērst uzmanību bērnu stājai, gan izpildot VAV, gan arī kustību prasmju pilnveidē; radīt darbošanās prieku.

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** apli, nūjas, bumbas

**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)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.</p> <p>VAV apli.</p> <p><b>Galvenā daļa</b></p> <p>1. Stafete</p> <p>Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas.</p> <p>2. Rotaļa "Svarcēlāji". Kolonnas priekšā nostājās viens dalībnieks, rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkar apli uz nūjas, skrien atpakaļ, nostājas kolonnas beigās.</p> <p>Dalībnieki nostājas vienā rindā (atstarpe 40 – 50 cm). Pēc signāla visi reizē ripina apli.</p> <p>3. Rotaļa "Klausies signālu". Dalībnieki pēc signāla sāk soļot kolonnā pa vienam apkārt zālei. Var veikt uzdevumu mūzikas vai dziesmas pavadījumā.</p> <p>4. Spēle "Tautas bumba".</p> <p><b>Nobeiguma daļa</b> 3 – 4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās, katrā rindai - viens aplis. Izvērt apli cauri rindai, pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.</p>	<p>12 min.</p> <p>22 min.</p> <p>6 min.</p>	<p>Mainīt skriešanās virzienus un ātrumu, redzes un dzirdes signālus (veikt vingrinājumus, kuri nav izmantoti iepriekš). Izmantot apla specifiku.</p> <p>Izveido 3 – 4 komandas.</p> <p>Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk.</p> <p>Rotaļu atkārtojot, jāmaina svarcēlāji, nosaka uzvarētāju.</p> <p>Uzvar tas, kurš aizripinājis apli vistālāk.</p> <p>Dalībnieki nostājas kolonā pa vienam. Vadītājs dod dažādus signālus (plaukšķina, svilpj). Ja plaukšķina (svilpj) vienreiz, komandas apstājas; ja divreiz - turpina soļot; ja trīsreiz - skrien vai izpilda citu uzdevumu. Dalībnieks, kurš kļūdījies, nostājas kolonas beigās. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.</p>

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Radiet darbošanās prieku, esiet radoši!

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** tenisa bumbiņas, plastmasas ķegļi, basketbola bumbas

**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

Skrējieni ar uzdevumu.  
VAV ar tenisa bumbiņu.

12 min.

Izmanto dažādus skrējiena veidus.  
Izmanto bumbas specifiku.

### Galvenā daļa

1. Met bumbiņu pret sienu iezīmētajos mērķos. Katram ir divas bumbiņas.  
2. Izvieto ķegļus (plastmasas), ripina bumbu, apgāž ķegļus. Izveido 2 rindas, katras rindas priekšā vienāds skaits ķegļu.  
3. Met bumbu kustīgā mērķī, kurš iekarināts pie groza, pie vārtiem, pie statīva u.tml.  
4. Stafete ar basketbola paņēmienu.  
Pēc komandas pirmie dalībnieki driblē līdz pretējam grozam, met bumbu pret vairogu vai grozā (pēc norunas), driblējot atgriežas atpakaļ un no norādītās vietas piespēlē bumbu nākamajam dalībniekam.  
Katrs dalībnieks brīvi darbojas ar bumbu.

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, uzvar komanda, kura apgāzusi vairāk ķegļu.

Dalībnieki sadalās 2 komandās, nostājas kolonnās viena pret otru pie gala līnijām labajā pusē. Pirmajiem dalībniekiem rokās bumba.  
Nedrīkst skriet ar bumbu rokās.  
Uzvar komanda, kura veic uzdevumu bez kļūdām vai ar mazāku kļūdu skaitu.  
Driblē, met pret sienu, grozā utt.

### Nobeiguma daļa

Stāju veidojošie vingrinājumi ar bumbu.

6 min.

Darboties uz abām pusēm, pārmaiņus ar vienu un otru roku, veikt vingrinājumus gan guļus uz vēdera, gan guļus uz muguras.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Metienus veikt gan ar labo, gan ar kreiso roku, labot kļūdas. Pārrunāt ar basketbolu saistītos notikumus un norises gan Latvijā, gan pasaulē.

**Vieta:** sporta zāle

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

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot mešanas, tveršanas, 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 uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar bumbu.

12 min.

Mainīt virzienus un tempu.  
Izmantot bumbas specifiku.

### Galvenā daļa

1. Pietupienā driblē bumbu (4 – 5 reizes), pēdējo atsit stiprāk, palecas uz augšu.
2. Pietupienā, lēnām ceļoties augšā, driblē bumbu un beidz ar palēcienu.
3. Soļojot sit bumbu ar abām rokām 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 žākštājai (zīmē astotnieku).
6. Vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.

22 min.

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

### Rotaļa: "Cīņa par bumbu"

Kapteiņi nostājas laukuma vidū, vadītājs starp abiem pamet bumbu gaisā. Katrs cenšas to atsist kādam savas komandas dalībniekam. Spēlētājs, kurš ieguvis bumbu, sāk spēlēt ar savas komandas dalībniekiem tā, lai pretinieka spēlētājiem nerastos iespēja to pārtvert.

Šķēršļi: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji u.c. Visi darbojas reizē. Izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu).

Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katra komanda izvēlas kapteini. Par katru piespēli komanda iegūst punktu. Ja bumbu pārtver pretinieks, tad saspēlējās pretējā komanda un skaita punktus. Uzvar komanda, kura ieguvusi vairāk punktu pēc kārtas.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Figūras". Izveido 2 aplis, 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.

Nosaka interesantāko figūru. Pārējie dalībnieki cenšas šo figūru izpildīt.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** basketbola bumbas, vingrošanas soli,

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot vadīšanas prasmes;

2. Attīstīt koordināciju;

3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar basketbola bumbām.</p>	12 min.	Mainīt virzienus un tempu. Izmantot bumbas specifiku.
<p><b>Galvenā daļa</b> 1. Piespēlē bumbu partnerim ar atsitienu pret zemi (vienu bumbu). 2. Vada bumbu pretī partnerim, nodod to, tas vada bumbu partnera vietā u.tml. 3. Bumbas piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu, pa gaisu (bumbas visiem dalībniekiem).</p> <p>Rotaļa "Karalji" Izveido 2 komandas, izvēl katrā komandā savu karali. Komanda, kurai ir bumbu, savā starpā veic 5 piespēles un 6. piespēlē karalim, iegūst vienu punktu, pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un jāveic 5 savstarpējās piespēles, sesto piespēlējot savam karalim.</p>	22 min.	Dalībnieki nostājas 2 rindās viens otram pretī.  Attālumi tiek mainīti.  "Pirmie" piespēlē bumbu pret grīdu, "otrie" - pa gaisu un otrādi.
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.</p>	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Radiet darbošanās prieku, darbojieties kopā ar bērniem!

**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** florbola nūjas un bumbiņas, vingrošanas soli

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot florbola 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 uzmanības vingrinājumiem. VAV ar florbola nūjām.

12 min.

Mainīt virzienus, tempu. Izmantot nūjas specifiku.

### Galvenā daļa

(dalībniekiem florbola nūjas)

1. Bumbas vadīšana apkārt zālei (abos virzienos).
  2. Līkloču skrējiens, vadot bumbu.
  3. Bumbas vadīšana ap šķēršļiem, kuri izkārtoti pa visu zāli ar sekojošu metienu vērtos.
  4. Bumbas vadīšana un izlīšana cauri aplim pietupienā.
  5. Stafete
- 4 kolonnas

22 min.

Visi darbojas reizē.

Pārmaiņus vadīt bumbu gan ar vienu, gan otru roku.

Izkārto katras kolonnas priekšā 2 vingrošanas solus.

Pirmo reizi izpilda uz sola platās virsmas, tad - uz sola šaurās virsmas.

Sola galā novietoti paklāji.

Sekot līdz drošībai (solu stabilitātei) un pareizai zemskarei.

Noskaidro uzvarētājus.

### Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi ar nūjām.

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši. Var izmantot mūziku.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Stafetēs izmantojiet dažādus izkārtojuma veidus! Pievērsiet uzmanību bērnu stājai, radiet darbošanās prieku!



**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** basketbola bumbas

- Uzdevumi:**
1. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmes;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.</p> <p>VAV aplī.</p>	12 min.	Mainīt virzienus, tempu.
<p><b>Galvenā daļa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Katram dalībniekam florbola nūja un bumbiņa, atkārtoti bumbas vadīšanu visos virzienos pa visu zāli, ap dažādiem šķēršļiem ar sekojošu metienu vārtos.</li> <li>2. Florbola spēle.</li> </ol>	22 min.	Izmantot apļa specifiku.
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Stiepšanās, stāju veidojoši vingrinājumi ar florbola nūju.</p> <p>Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem florbolā savā pilsētā, valstī.</p>	6 min.	Ievērot florbola nūjas turēšanas nosacījumus.
<p><b>Piezīmes, norādes, rekomendācijas.</b> Skrējienā ar uzdevumu izmantot redzes, dzirdes signālus un izpildīt dažādas kustības (ne tikai pietupienus vai palēcienus). Dot dalībniekiem radošus vingrinājumus.</p>		2 – 3 komandas. Komandas izvēlas vārtsargus. Pēc vadītāja noteiktā laika komandas mainās.



**Vieta:** sporta zāle

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** bumbas, avīzes, florbola nūjas, pildbumbas, konusi

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt koordināciju;  
2. Veicināt radošas izpausmes.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Izpildes laiks

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)

### Ievada daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV (bērni paņem sev vēlamo priekšmetu).

12 min.

Skriet dažādos virzienos, mainīt tempu, mainīt redzes un dzirdes signālus.

Skolotājs diktē vingrinājumu secību, bērni paši izpilda vingrinājumu.

### Galvenā daļa

Stafetes

1. Pirmie divi dalībnieki nostājas pie starta līnijas, paņem rokās florbola nūjas, katrs savā pusē, starp nūjām tiek nolikta basketbola bumba. Pēc signāla dalībnieki pārvietojas līdz konusam, apskrien apkārt konusam un skrien atpakaļ, nodod nūjas ar bumbu nākošajiem diviem dalībniekiem.
2. Pirmais dalībnieks paņem rokās pildbumbu un volejbola bumbu, skrien līkloča skrējienā starp konusiem, aizskrien līdz aplim, noliek pildbumbu, skrien atpakaļ ar v/b un nodod to nākamajam dalībniekam. Tas skrien līkloča skrējienā ar v/b līdz aplim, paņem pildbumbu un ar abām bumbām skrien atpakaļ, nodod nākamajam dalībniekam, tas paņem abas bumbas un turpina kā sākumā utt.

22 min.

Izveido 3 – 4 kolonnas.

Nedrīkst zaudēt bumbu. Ja tā notiek, bumba jāpaceļ un jāturpina. Uzvar komanda, kura visretāk kļūdījies.

Stafetē tiek izmantotas divas pildbumbas, viena v/b, konusi, lecamaukla. Kolonnu priekšā izvieto 4 – 5 konusus, tālāk no lecamauklas izveidots aplis.

Uzvar komanda, kura visprecīzāk izpildījusi uzdevumu.

Bumbu skaitu un bumbu veidus var mainīt.

Var mainīt spēles noteikumus.

Spēle "Tautas bumba".

### 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.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Rotaļām un stafetēm izmantojiet radošu pieeju, ļaujiet arī bērniem radoši darboties, radiet darbošanās prieku!

**Vieta:** Stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** tenisa bumbiņas

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt koordināciju;  
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.



Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens apkārt stadionam vai pa laukumu.</p> <p>VAV bez priekšmeta.</p>	12 min.	<p>Apskriet laukumā atrodošos šķēršļus (kokus, krūmus, solus, nestandarta ierīces u.c.)</p> <p>Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.</p> <p>Izmantot nestandarta ierīces stadionā vai laukumā, levērot secību.</p>
<p><b>Galvenā daļa</b> Atkārtot mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņas, smilšu maisiņi u.c. priekšmeti). Mest ar labo un kreiso roku. Noskaidrot ērtāko mešanas roku. Mest pēc vadītāja signāla. Mest mērķī.</p> <p>Spēle: "Tautas bumba".</p>	22 min.	<p>levērot drošību. Labot kļūdas.</p> <p>Dalībnieki nostājas vienā rindā rokas stiepiena attālumā. Skaita punktus. Nosaka uzvarētājus.</p> <p>Dalībnieki paši nosaka spēles noteikumus.</p>
<p><b>Nobeiguma daļa.</b> Rotaļa: "Nostājamies pareizi" Dalībniekiem dod uzdevumu nostāties, piemēram, vienā rindā pēc alfabēta, izmantojot viņu vārdus, uzvārdus.</p>	6 min.	<p>Izveido 2 komandas. Var noteikt laika limitu, kurā uzdevums paveicams. Uzvar komanda, kura precīzāk izpildījusi uzdevumu.</p>

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Pēc aktivitātēm sporta zālē ļaujiet darboties brīvi un radoši! Pievērst uzmanību pareizai kustību izpildei, stājai, labot kļūdas.

**Vieta:** Stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** tenisa bumbiņas, basketbola bumbas, pildbumbas, aukliņas

**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 izmantojot apkārtējos laukumus.

VAV pa pāriem.

12 min.

Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.

levērot pāra veidošanas nosacījumus.

### Galvenā daļa

1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas. Nostāties pie tāllēkšanas bedres platumā. Atkārtot roku un kāju darbību, veikt lēkšanu uz priekšu.

2. Veikt tāllēkšanu ieskrienoties.

22 min.

Sekot pareizai zemskaiei.

Noskaidrot atspēriena kāju.

3. Atspoles skrējiens ar priekšmetu pārņemšanu. Pārņest pildbumbu uz apli, kur ir b/b, b/b uz apli, kur ir tenisa bumbiņa. Dalībnieks skrien un nostājas kolonnas beigās. Nākamais dalībnieks sāk ar tenisa bumbiņas pārņemšanu utt.

Izveido 3 – 4 komandas. Katras komandas priekšā izveido trīsstūrus.

Apļos, kuri izvietoti trīsstūra veidā, novietota pildbumba, b/b, tenisa bumbiņa. Uzvar komanda, kura precīzāk veikusi uzdevumu.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa: "Atsien mani!"

Katram dalībniekam ir iedota virve, uz kuras sasieta dažādi mezgli, vienā ir zīmīte ar vārdu (var ielikt zīmējumu u.c.).

6 min.

Pēc iespējas ātrāk atsiet mezglus un kopīgi visai grupai izveidot no vārdiem teikumu vai pēc zīmējuma veidot gleznu u.c.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Bērniem skaidrot, kāpēc nepieciešamas dažādas sportiskas aktivitātes. Ļauties fantāzijas izpaušmēm.

**Vieta:** Stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** smilšu maisiņi, apļi

- Uzdevumi:**
1. Atkārtot mešanas prasmes;
  2. Attīstīt koordināciju;
  3. Sekmēt sadarbību un izpratni.



## 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.

Skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem u.c.)

### Galvenā daļa

Badmintona augšējās piespēles pāros:

- ar papīra bumbiņu;

- ar badmintona bumbiņu.

22 min.

Dalībnieki sadalās pāros un nostājas viens otram pretī.

Piespēles tiek veiktas ar papīra bumbiņu. Darbības veic gan ar vienu, gan ar otru roku.

Pēc vadītāja norādījuma tiek mainīts attālums (tuvāk, tālāk).

Met ar ērtāko roku.

Atkārtot metienus ar smilšu maisiņu.

Stafete:

1) skrien līdz konusam, smilšu maisiņš uzlikts uz galvas, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās;

2) tas pats, tikai pie konusa apsēžas, pieceļas, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.

Izveido 3 – 4 kolonnas. Katram dalībniekam ir smilšu maisiņš.

Uzvar komanda, kura ir visretāk kļūdījusies.

### Nobeiguma daļa

Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.

6 min.

Komandu dalībnieki skaidro zīmējumu un mēģina attēlot.

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

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sekot pareizai kustību izpildei, labot kļūdas, pievērst uzmanību bērnu stājai, uzslavēt par izdomu un radošumu.

**Vieta:** Stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** garā aukla, lecamauklas, konusi, 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)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens.</p> <p>VAV bez priekšmeta.</p>	12 min.	Izmantot ne tikai stadionu, bet skriet arī pa citām virsmām. Izpildīt elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti. Pie katras klasītes izvietot vienādu skaitu bērnu.
<p><b>Galvenā daļa</b> "Klasītes"</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Uzzīmē dažāda lieluma, garuma, formas "klasītes". Pēc skolotāja norādēm veic lēcienus.</li> <li>Izveido 3 – 4 kolonnas, priekšējie nostājas pretī kolonnai ar garo auklu. Veic pārskrējumus zem garās auklas pa vienu, pa diviem, pa trim utt.</li> <li>Atkārti dažādus lēcienus ar aukliņu.</li> </ol> <p>Stafete.</p> <p>Pēc vadītāja signāla komandu pirmie dalībnieki skrien līdz konusam, skrien apkārt, skrien līdz metiena līnijai, met tenisa bumbiņu mērķī (drīkst izpildīt tikai vienu metienu), skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.</p>	24 min.	<p>Nomaina auklas griezējus.</p> <p>Lēcienus veic pēc skolotāja norādes.</p> <p>Pretī kolonnām novieto konusu 12 m attālumā, uzzīmē metiena līniju 2 m, uzzīmē, vai izveido mērķi 5 m attālumā.</p> <p>Par katru trāpījumu mērķī komanda iegūst punktu, punktu iegūst arī tā komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.</p>
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.</p>	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

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

**Vieta:** Stadions, āra laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** konusi, virves, bumba

**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.

### Galvenā daļa

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

2. Kolonnas nostājas pa pāriem.

- rokās sadevušies, skrien apkārt konusam, nostājas kolonnas beigās;
- elkoņos sadevušies, skrien apkārt konusam, nostājas kolonnas beigās;
- viens aiz otra apkārt konusam skrien visa kolonna, nostājas pie līnijas.

Rotaļa "Ķērāji ar bumbu"

Rotaļa risinās norobežotā laukumā. Ķērājam ir bumba. Ķērājs ar bumbu cenšas pieskarties citam rotaļas dalībniekam. Noķertais saņem bumbu, nosauc sev zināmu sporta veidu un turpina ķert nākamos.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Sasiem mezglu!"

Stiepšanās, elpošanas vingrinājumi.

12 min.

22 min.

6 min.

Izmantot laukumā atrodošos šķēršļus (kokus, krūmus, solus u.c.).

Ievērot secību, labot kļūdas.

Izveido 3 – 4 kolonnas.

Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk.

Noskaidro uzvarētājus.

Uzvar tie dalībnieki, kuri ne reizi nav noķerti un kuri pratuši nosaukt sporta veidus.

Vadošais nedrīkst grūst spēlētāju ar bumbu nododot to, nedrīkst mest spēlētājam.

Pēc rotaļas beigām vadītājs jautā, vai dalībnieki atceras, kādus sporta veidus ir nosaukuši citi dalībnieki.

Izveido 2 komandas. Katrai komandai ir vienāda garuma virves, pie kurām komandas dalībnieki turas ar abām rokām. Komandai, neatlaižot virvi, ir jāizveido mezgls virves vidū.

Izpilda lēni, plūstoši.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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.

Skriet apkārt dažādiem šķēršļiem, veikt elpošanas vingrinājumus.

Ļaujiet bērniem darboties radoši!

### Galvenā daļa

1. Skrējiena uzsākšana no dažādiem sākuma stāvokļiem.

2. Līdz pirmajai līnijai skrien, līdz nākamajai soļo ar uzdevumu, atkal skrien utt., apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās;

- Soļošanas zonās saliek konusus. Skrien, soļo apkārt konusiem, apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās;
- Sīksolis līdz pirmajai līnijai, līdz nākošajai soļo ar uzdevumu, atkal sīksolis utt.
- Skrējiens krustsolī ar labiem sāniem pa priekšu līdz līnijai, līdz nākamajai līnijai – krustsolis ar kreisajiem sāniem utt.

22 min.

Izveido 3 – 4 kolonnas, novilkt kolonnas priekšā līnijas dažādā attālumā (5 – 6 m).

Soļošanas uzdevumus nosaka skolotājs.

Nosaka uzvarētājus.

Izveido 2 komandas.

Vadītājs maina vietām dalībniekus.

Rotaļa "Velna aste".

Dalībnieki nostājas viens aiz otra un sadodas rokās. Pirmais ir velna galva, kam jānoķer pēdējais - velna aste. Tas cenšas izvairīties un bēg, tomēr, turoties pie pārējiem, tā, lai rinda neizjuku.

### Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Ļaujiet bērniem darboties radoši, atgādiniet par stāju, kustību kultūru!

**Vieta:** stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** ragaviņas, slēpes

**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)
<p><b>Ievada daļa</b> Atļaut bērniem pašiem brīvi veikt skriešanu.</p> <p>VAV pa pāriem.</p>	12 min.	<p>Izmanto dažādas virsmas (uzkalni, trepītes, skrien pa sniegu utt.). Skolotājs seko izpildes kvalitātei.</p>
<p><b>Galvenā daļa</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Katra grupa uzceļ sniegavīru.</li> <li>Imitējot slēpošanu, apslēpo apkārt sniegavīram, atgriežas kolonnas beigās.</li> <li>Katrai grupai ir ragaviņas, sadalās pa divi, viens velk ragaviņas, otrs sēž ragaviņās līdz sniegavīram, mainās lomām un dodas atpakaļ, dod ragaviņas nākamajam pārim.</li> </ol>	22.min.	<p>Dalībniekus sadala 3 – 4 grupās. Noskaidro skaistāko sniegavīru.</p> <p>Skolotājs atgādina par drošības ievērošanu dažādās aktivitātēs.</p> <p>Ja ir uzkalniņi, tad ar ragaviņām veic nobraucienus.</p>
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Notiek pārrunas par ziemā iespējamām aktivitātēm: slēpošanu, slidošanu, u.c.</p>	6 min.	<p>Uz nākamo nodarbību bērniem dod uzdevumu atnest (ja ir) slēpes (arī plastmasas), ragaviņas u.c.</p>

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Pārrunāt gērbšanās nosacījumus āra aktivitātēs ziemas apstākļos, kā stiprināt veselību un sekot savai stājai.



**Vieta:** stadions, āra laukumi 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)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējiens pa sniegu. VAV ar slēpošanas nūjām.</p>	12 min.	Dažādos virzienos, elpošanas vingrinājumi. Ievērojot vingrojumu/vingrinājumu secību.
<p><b>Galvenā daļa</b></p> <p>1. No nūjām izveido vārtus. Uzdevumi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• slēpot cauri vārtiem; apslēpot grupu, nostāties kolonnas beigās;</li> <li>• apslēpot vārtus, apslēpot grupu un nostāties kolonnas beigās.</li> </ul> <p>2. Pilnā aprīkojumā brīvi slēpot pa stadionu vai laukumu, mežu, parku u.c.</p>	22 min.	Dalībniekus sadala 3 – 4 grupās.  Slēpojot bez nūjām, izmantot dažādus roku stāvokļus.  Ja nav slēpju, izmantot ragaviņas.
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Pārrunāt, ko dod slēpošana veselībai un stājai.</p>	6 min.	Uzdot sameklēt materiālus par slēpošanas attīstību pilsētā, novadā, Latvijā.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Slēpošanas nozīme veselības un stājas stiprināšanai. Drošības noteikumu ievērošana, piedaloties ziemas aktivitātēs.

**Vieta:** stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** jebkura 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

Skrējiens pa celiņu vai taciņu.

VAV pa pāriem ar nūjām.

12 min.

Veikt elpošanas vingrinājumus.

Pievērst uzmanību stājai.

### Galvenā daļa

Apslēpot apkārt stadionam sev vēlamajā stilā.

1. Stafete.

Nūjas aizliktas aiz muguras, aizslēpot līdz norādītajai vietai (var būt krūms, koks u.c.), atgriezties kolonnas beigās;

2. Sniega bumbas velšana. Katram komandas dalībniekam ir labi savelta sniega bumba (pirms stafetes). Pēc vadītāja signāla katras komandas pēdējais dalībnieks veļ bumbu līdz priekšā stāvošajam, tas atkal līdz nākamajam utt. Kad bumba ir aizvelta līdz pirmajam dalībniekam, viņam tā jāizvel veļ līdz finiša līnijai.

22 min.

Ja ir slidotava, var nodarboties ar slidošanu.

Dalībnieki sadalīti 3 – 4 grupās.

Noliek slēpes malā. Kolonnā starp dalībniekiem attālums 7 – 10 soļi.

Novelk finiša līniju 15 – 20 soļu attālumā no komandas.

Varianti:

komandas izvietojas dažādās laukuma vietās;

pēc vadītāja signāla komandu pirmie dalībnieki sāk veļt sniega bumbu līdz finiša līnijai (20 m attālumā no starta līnijas). Jāveļ tā, lai bumba kļūtu arvien lielāka. Dalībnieks atgriežas atpakaļ skrienot, bet bumbu atstāj pie finiša līnijas. Nākamais atskrien līdz bumbai, veļ to atpakaļ utt.

Uzvar komanda, kura savēlusi lielāko sniega bumbu.

### Nobeiguma daļa

Nūjas abās rokās priekšā, veikt elpošanas un pastiepšanās vingrinājumus.

6 min.

Veikt lēni, plūstoši.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**Vieta:** stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** jebkura 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)
<p><b>Ievada daļa</b> Skrējieni ar uzdevumu.</p> <p>VAV pa pāriem pie un ar ragaviņām.</p>	12 min.	<p>Skriet pa dziļu sniegu, pakalniem, trepītēm u.c.</p> <p>Sekot izpildes kvalitātei.</p>
<p><b>Galvenā daļa</b></p> <p>Rotaļa "Ziemas kauja"</p> <p>Dalībnieki sadalās 2 komandās un nostājas vienā rindā.</p> <p>Priekšā izveido valni, uz kura salikti mazie konusi, pēc signāla met ar sniega pikām un mēģina trāpīt konusiem.</p> <p>Uz vaļņa uzliek saveltas sniega bumbas (vienādā skaitā), pēc signāla mēģina notriekt bumbas.</p> <p>Brīvs slēpojums pa apvidu vai vizināšanās ar ragaviņām.</p>	22 min.	<p>Uzvar komanda, kura notriekusi vairāk konusu.</p> <p>Uzvar komanda, kura notriekusi vairāk sniega bumbu.</p> <p>Var izmantot citu bērniem pieejamu inventāru.</p>
<p><b>Nobeiguma daļa</b> Elpošanas un stājas vingrinājumi.</p>	6 min.	Veikt lēni, plūstoši.

**Piezīmes, norādes, rekomendācijas.**

Pievērst uzmanību vingrinājumu izpildes kvalitātei, dot vingrinājumus dažādām muskuļu grupām. Noskaidrot, ko bērni zina par Latvijas ziemas sporta veidu sportistiem un viņu sasniegumiem.

**Vieta:** stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** jebkura 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 mācības (dažāda veida pagriezieni, slēpes pārcilājot).

VAV uz slēpēm.

12 min.

Ievērot secību, labot kļūdas gan individuāli, gan grupās.

### Galvenā daļa

Stafetes.

1. Pirmie velk ragaviņas apkārt konusam (uz ragaviņām var uzlikt kādu palielu priekšmetu), atgriežas atpakaļ, nostājas kolonnas beigās.

2. Pēc vadītāja signāla velk ragaviņas līdz karodziņam, dalībnieki mainās lomām, tādā veidā veic visu distanci. Atpakaļceļā rīkojas tāpat.

3. Otrie, turoties aiz nūjām, kopā apslēpo konusus, nostājas kolonnas beigās.

4. Brīvs slēpojums vai slidošana, vai braukšana ar kamaniņām.

22 min.

Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās.

Var izvietot vairākus konusus (karodziņus, zariņus).

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi distanci.

Distanci sadala tik posmos, cik dalībnieku ir komandā. Katru posmu atzīmē ar karodziņu (konusu) vai zariņu. Pie tā nostājas pa vienam dalībniekam no katras komandas. Starts un finišs atrodas vienā vietā. Pie starta līnijas atrodas divi komandas dalībnieki no katras komandas (viens sēž ragaviņās, otrs tur ragaviņu auklu).

Uzvar komanda, kuras dalībnieki finišējuši pirmie.

Dalībnieki var mainīties ar inventāru.

### Nobeiguma daļa

Katrai komandai uz slēpēm attēlot dažādu ciparus.

6 min.

Uzslavēt dalībnieku, kurš pratis attēlot ciparu visprecīzāk.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Pievērst uzmanību simetriskai vingrinājumu izpildei, ziemas aktivitāšu apģērbam. Rast iespēju nodarbībā darboties ar dažādu inventāru.



# FUTBOLA NODARBĪBAS

# FUTBOLA NODARBĪBAS 5. KLASE TEMATISKAIS PLĀNS



NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIĻINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
1.	ar rotaļu "Krāsu karalis"	Turpināt mācīt bumbas žonglēšanu ar pēdas virspusi bez atsitienu.	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 vadīšanu ar dažādām pēdas daļām liklocī.	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem).	4 pret 4 / 5 pret 5	Atšķirīga viedokļa pieņemšana, neviena nenoniecinašana rotaļā „Šaušana”.
4.	aplī ar futbola bumbām	Mācīt māņkustību "Aplis pāri bumbai”.	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 komandas biedru rotaļā „Vilks un aitiņas”.
6.	kāpņveidā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt māņkustību "Aplis pāri bumbai”.	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	būt uzmanīgam rotaļā „Krāsu kvadrāts”
7.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām pa diagonālēm.	Pilnveidot bumbas vadīšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	Sadarboties rotaļā „Saglabā bumbu!”
8.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot māņkustību „Aplis pāri bumbai”.	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 kustībā.	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	sadarboties rotaļā „Futbols”
12.	aplī ar futbola bumbām	Mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi ar izspēli "Sieniņa”.	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 ar izspēli "Sieniņa”.	Kustību koordinācija (Pēc skolotāja norādījumiem)	4 pret 4 / 5 pret 5	darboties pēc kārtas rotaļā „Fkērbols”

# FUTBOLA NODARBĪBAS 4. KLASE TEMATISKAIS PLĀNS



NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIŅINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
15.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi ar izspēli "Sieniņa."	Kvadrāts 4 pret 2	4 pret 4 / 5 pret 5	atbalstīt otru rotaļā „Trāpi bumbai!”
16.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi ar izspēli "Sieniņa."	Spēles situācija mainīgos sastāvos	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 / 5 pret 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	Attīstīt kustību biežumu	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.	Attīstīt kustību biežumu	4 pret 4 / 5 pret 5	pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu neno-niecināt rotaļā „Ciparu veiksminieks”
24.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas virspusi.	Kvadrāts 5 pret 1 ar vietu maiņu	4 pret 4 / 5 pret 5	darboties pēc kārtas rotaļā „Zonu karalis”
25.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas virspusi.	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 iekšpusi.	Reakcijas ātrums (pārslēgšanās)	4 pret 4 / 5 pret 5	sadarboties rotaļā „Degošā bumba”

NR.	IESILDĪŠANĀS	APGŪSTAMĀ VIELA	PADZIĻINĀTI	FUTBOLS	VEIDOT PRASMI
29.	aplī ar futbola bumbām	Mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusēm no vienas uz otru kāju.	Pilnveidot bumbas pieņemšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	būt uzmanīgam rotaļā „Robežsargs”
30.	kustībā ar futbola bumbām	Attīstīt kustību koordināciju. (Pēc skolotāja norādījumiem)	Pilnveidot bumbas pieņemšanu.	4 pret 4 / 5 pret 5	palīdzēt rotaļā „Namiņš”
31.	kāpņveidā ar futbola bumbām	Turpināt mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusēm no vienas kājas uz otru kāju ar aizskriešanu.	Attīstīt kustību biežumu	4 pret 4 / 5 pret 5	komunicēt rotaļā „Laika deglis”
32.	brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusēm no vienas kājas uz otru kāju ar aizskriešanu.	Kvadrāts 2 pret 1	4 pret 4 / 5 pret 5	uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Klejojošais gepards”
33.	pāros ar futbola bumbām	Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusēm no vienas kājas uz otru kāju ar 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. PAVARĒŠANA UN IZPILĒŠANA BEZ IERĪKŠĒLAS PĀRSIŅOŠĀS STIPRI AIZLIEGTA.



**Vieta:** sporta zāle / futbola laukums

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

**Uzdevumi:** 1. Turpināt mācīt bumbas žonglēšanu ar pēdas virspusēm (bez atsitiena 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 „Ķerenes”.

Laukums 10 x10 m. Audzēkņi laukumā, diviem (ķērājiem) rokā vestītes. Ķērājam uzdevums ar vestīti pieskarties kādam no audzēkņiem (bēdzējiem), kad pieskaras, ķērājs kļūst par bēdzēju, bet bēdzējs par jauno ķērāju.

Var mainīt nosacījumus – ķērājs, noķēris bēdzēju, atdevis tam vestīti, pats “sasalst” un gaida, kad to atbrīvos kāds no audzēkņiem (bēdzējiem). Ķērājs tikmēr “sasaldēto” ķert nedrīkst.

Stafetes! Grupās ne vairāk par 4. (1.zīm.). Stafetes izpilda pēc skolotāja norādījumiem:

- apskriet konusus, pārlikt riņķi esošo bumbu uz otru, pārskriet pāri šķērslim, skrējieni atpakaļ pa taisni;
- tas pats, kas “a”, tikai bumbu pārvest no riņķiem ar kājām;
- apvest konusus, atstāt bumbu tukšajā riņķī, pārvest otru bumbu blakus atstātajai bumbai, pārskriet pāri šķērslim, skrējieni atpakaļ, ar vienu no bumbām rokās; nodot to nākamajam audzēknim;
- u.c. pēc skolotāja norādījumiem.

### Galvenā daļa

#### 1. vingrinājums

Audzēkņi brīvi izretojušies, katram rokās bumba.

- Atlaist bumbu, ļaut atsisties pret zemi, izskriet zem bumbas un ar pēdas virspusi izpildīt pieskārienu bumbas apakšai, noķerot bumbu rokās.
- Tas pats, kas “a”, bet pirms noķeršanas rokās, pieskāriens bumbai ar galvu.
- Pēc katra atsitiena pret zemi mainīt pieskāriena kāju.
- Bez atsitieniem pret zemi.

#### 2. vingrinājums (2.zīm.).

Audzēkņi ar bumbām, divās kolonnās, pie vārtu gala līnijām to sānos. Tiek veikta bumbas vadīšana līdz priekšā esošajam šķērslim, pagrieziens no šķēršļa par 180 grādiem un vadīšana pāri no micītem izveidotajam zilajam kvadrātam, pēc tā izpildīts sitiens vārtos. Mainot nosacījumus – kvadrātā atrodas aizsargs, kurš cenšas atņemt bumbu.

#### 3. futbols 4 pret 4/ 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Veidot prasmi būt pozitīvam spēlē „Ritms”

Sagatavošanās. Audzēkņi aplī – sēdus. Katram bumba.

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

## Norādījumi

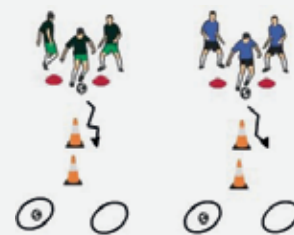
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

Rotaļā “Ķerenes” ķērājs ar vestīti drīkst pieskarties tikai kājām un rokām. Nedrīkst veikt sitienu pa galvu ar vestīti. Vestīte jānodod otram dalībniekam rokās.

#### 1. zīmējums

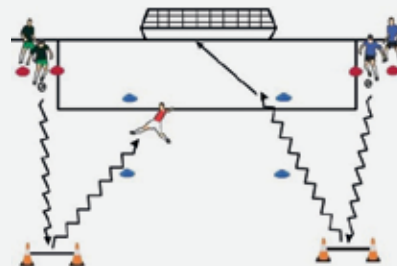
Svarīga precīza uzdevumu izpilde. Būt uzmanīgiem. Uzvar precīzākais uzdevuma izpildītājs, tikai tad seko ātrākais.



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

#### 2. zīmējums

Svarīgi pielietot visus iepriekš apgūtos elementus bumbas vadīšanā un aizsarga apspēlēšanā.



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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas.

Veidot atgriezenisko saiti.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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 pankūciņas un saņem piespēli no priekšā esošās 2. stacijas kolonnas audzēkņa. Izvedot bumbu ap trim konusiem, nostājas 2. stacijā. Atdevis no tās piespēli uz pankūciņu nākošajam, pēc skolotāja norādījumiem izskrien trepīti, 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, 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 1m., no kvadrāta līdz sitienu līnijai – 10 m., kuros ik pēc 2 m., novietoti 4 konusi, no sitienu līnijas līdz vārtu līnijai 11m. 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

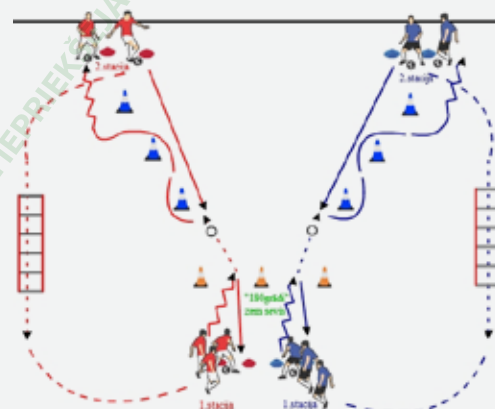
Veidot prasmi ... (Pēc skolotāja ieskatiem).

## 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.

## 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.

**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 līklocī;  
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);  
3. Veidot prasmi pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecīnāt.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumbas vadīšana starp 4 konusiem kustībā uz priekšu un atpakaļ:

- brīva bumbas vadīšana;
- ar labās un kreisās pēdas iekšpusēm;
- ar labo kāju;
- ar kreiso kāju;
- brīva bumbas vadīšana.

Izmantot dažādus signālus (dzirdes, redzes) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Tiek vadīta bumba ar labo kāju uz oranžā konusa pusi, pret kuru tiek izpildīta māņkustība "Āķis". Tālāk bumba tiek vadīta līdz pankūkai un veikts pagrieziens, parpinot bumbu ar pēdas apakšu sev aiz muguras un, pagriežoties to, atdod nākamajam audzēknim. Tālāk tiek izskrieta trepīte, kurā pēc skolotāja norādījumiem izpilda koordinācijas uzdevumus (Skat. video!). Nākamais audzēknis sāk vingrinājumu, kad pirmais nogādājis bumbu pie pankūkas.

- Sāk uz labo pusi;
- Sāk uz kreiso pusi;
- Jaukti (pēc izvēles).

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot spēju pieņemt atšķirīgu viedokli rotaļā „Šaušana”. Sagatavošanās. Audzēkņi stāv viens otram pretī ar vestītēm.

Norīse. 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.

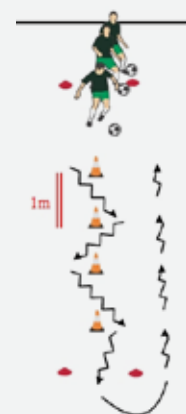
## Norādījumi

(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.

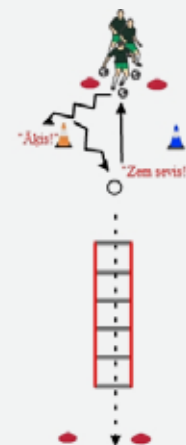


2. zīmējums

Māņkustība "Āķis" tiek izpildīta ar abām kājām. Izpildīt ar plašā amplitūdā.

Bumbu paripina atpakaļ ar pēdas apakšu.

Trepītē izmantot aktīvu roku un kāju darbību, saglabājot skatu uz priekšu.



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

3. zīmējums

Svarīgi neuzskriet otram virsū. Saglabāt acu kontaktu. Vestīti salocīt kā bumbu pirms izmešanas. Izvairīties no pretinieka mestās vestītes. Noskaidrot uzvarētāju.



## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Bumbas vadīšana – futbolista kustība ar bumbu un saskarsme ar pretinieku/apstākļiem.

**Vieta:** sporta zāle / futbola laukums

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

**Uzdevumi:** 1. Mācīt māņkustību "Aplis pāri bumbai";  
2. Pilnveidot bumbas vadīšanu;  
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 veikta māņkustība "Aplis pāri bumbai".

a) Bumba tiek vadīta ar kreiso kāju pie zilā konusa, un veikta māņkustība "Aplis". Pēc tam vadīta bumba atpakaļ.

b) Bumba tiek vadīta ar labo kāju pie zaļā konusa, un veikta māņkustība "Aplis". Pēc tam bumba tiek vadīta atpakaļ.

c) Bumba tiek vadīta ar kreiso kāju pie zilā konusa, un veikta māņkustība "Aplis", tālāk bumbu vada ar labo kāju līdz zaļajam konusam un veic māņkustību "Aplis". Pēc tam bumbu vada atpakaļ.

Izmantot dažādus signālus (dzirdes, redzes) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Pēc skolotāja signāla abi audzēkņi no dažādiem starta stāvokļiem uzsāk bumbas vadīšanu zigzagā apkārt konusiem. Aizvadījis līdz zaļajiem vārtiem un atstājis tur bumbu, ātri pārlēdzas un bez bumbas skrien, cauri skolotāja norādītajiem krāsu vārtiem.

a) Brīva vadīšana.

b) Pret katru konusu veikta māņkustība "Āķis".

c) Pret katru konusu veikta māņkustība "Aplis pāri bumbai".

d) Brīva vadīšana.

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.

Norīse. 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

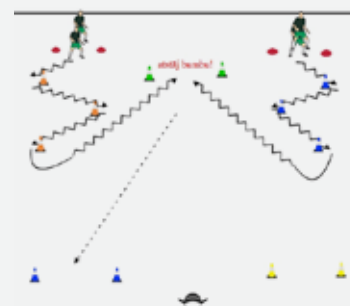
Paskaidrojums (Skat. video) māņkustībai "Aplis pāri bumbai". Bumbai pa ārpusi kāja tiek pārlikta pāri ar apļveida kustību. Tad ar tās pašas kājas pēdas ārpusi bumba novirzīta vēl vairāk uz sānu.



2. zīmējums

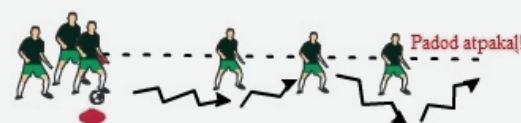
Svarīgi māņkustību pildīt tuvu konusam. Plaša amplitūda. Neatlaist bumbu pārāk tālu no sevis. Kājas saliekta nedaudz ceļos.

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



3. zīmējums

Svarīgi, lai attālums starp blakus stāvošajiem ir ne lielāks 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.

**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 vadīšanu;  
3. Veidot prasmi sniegt atbalstu.

## 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.).

Bumba tiek paripināta ar pēdas apakšu gar trepīti sev pa priekšu, cenšoties to trāpīt vingrošanas aplī. Tālāk tiek skrieta trepīte, kurā izpilda kustību biežuma uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Pēc trepītes tiek ņemta sevīs paripinātā bumba un vadīta ar dažādām pēdas daļām starp konusiem. Vadīšanā var iekļaut apgūtās māņkustības. Trepītei:

- virzoties uz priekšu, abas kājas vienā kvadrātā;
- virzoties no labā/kreisā sāna, abas kājas vienā kvadrātā;
- virzoties atmuguriski, abas kājas vienā kvadrātā;
- tie paši vingrinājuma virzieni, bet katra kāja savā kvadrātā.
- viena kāja iekšā kvadrātā, otra kāja iekšā tajā pašā kvadrātā, pirmā kāja ārā no kvadrāta, otrā kāja ārā no kvadrāta, turpina tālāk;
- tas pats, kas "e", tikai virzoties sānis;
- tas pats, kas "e", tikai virzoties atmuguriski.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Melnās apmetnītes audzēknis veic māņkustību "Āķis" un iziet starp pretējā pusē esošajiem vārtiņiem. Dzeltēnās apmetnītes audzēknis vada bumbu starp oranžajiem vārtiņiem, veic pagriezieni par 180 grādiem un ar pēdas apakšu paripina bumbu atpakaļ nākošajam. Turpinājumā melnās apmetnītes audzēknim jācenšas pārspēt otru audzēkni, iziet starp pretī esošajiem vārtiņiem, pielietojot māņkustību "Aplis pāri bumbai".

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

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 ņer 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.

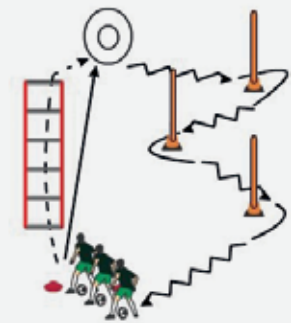
## Norādījumi

(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). Pacelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu.



2. zīmējums

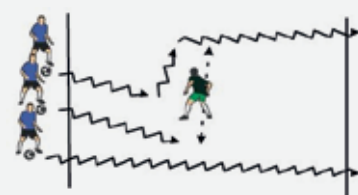
Svarīgs solis ar bumbu. Mainīt kājas. Atbalsta kāja blakus. Neatļaut bumbu pārāk tālu no sevis. Skats uz priekšu. Apvešanā izmantot apgūtās māņkustības plašā amplitūdā.



Futbolā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus futbola spēlē

3. zīmējums

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



### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Bumbas kontrole kustību izpildes laikā palielina futbola spēles tempu.



**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 „Aplis pāri bumbai”;  
2. Attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);  
3. Veidot prasmi būt uzmanīgam.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievada daļa

Iesildīšanās kāpņveidā ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Bumbas vadīšana līdz centrā esošajam konusam un māņkustība „Aplis pāri bumbai” pretī tam, tad nostājas pie nākošajām sarkanajām micītēm:

- virzienā pa labi (vadīt tikai ar labo kāju);
- virzienā pa kreisi (vadīt tikai ar kreiso kāju);
- pēc dažādiem skolotāja signāliem (dzirdes, redzes) mainīt kustību virzienu, kā arī kājas.

2. vingrinājums (2. zīm.)

Audzēkņi ar bumbām katrs savā kvadrātā (5m x 5m), viens otram pretī. Pēc skolotāja signāla viens no audzēkņiem savā kvadrātā ar bumbu izpilda māņkustību „Aplis pāri bumbai” pret jebkuru no stūros esošajiem konusiem. Otrs audzēkņis cenšas atkārtot šo māņkustību pret savā kvadrātā esošajiem konusiem spoguļattēlā. Šo rotaļu sauc arī par „Spoguli”. Pēc kāda laika mainās lomām.

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 audzēkņis 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).

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Paskaidrojums (Skat. video) māņkustībai „Aplis pāri bumbai”: Bumbai pa ārpusi kāja tiek pārlikta pāri ar apļveida kustību. Tālāk ar tās pašas kājas pēdas ārpusi bumba novirzīta vēl vairāk uz sāniem.



2. zīmējums

Svarīgi neaiziet no kvadrāta. Neatlaist bumbu par tālu. Pacelt galvu un sekot līdzi pretī esošā kustībām. Veikt māņkustību plašā amplitūdā. Izpildīt precīzi.



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

3. zīmējums

Vadot bumbu, pacelta galva, lai redzētu norādītās krāsas. Neatlaist pārāk tālu bumbu. Nesaskrieties. Noskaidrot ātrākos un precīzākos.



### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Futbolistam, vadot bumbu, ir nepieciešams to kontrolēt nepārtraukti.

**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 pa diagonālēm;  
2. Pilnveidot bumbas vadīšanu;  
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.).

Abas kolonnas var sākt bumbas vadīšanu vienlaicīgi. Zilās kolonnas dalībnieki apved zilos konusus, sarkanās – sarkanos. Bumbas vadīšana starp 3 zigzagā izvietotiem konusiem kustībā uz sāniem:

- brīva bumbas vadīšana;
- ar labās un kreisās pēdas apakšām;
- ar labās un kreisās kājas pēdas iekšpusēm;
- māņkustība "Āķis" pret katru konusu;
- māņkustība "Aplis pāri bumbai" pret katru konusu;

Izmantot dažādus signālus (dzirdes, redzes) bumbas apstūrēšanai un kāju maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Audzēkņi pēc iespējas ātrāk vada bumbu apkārt konusiem. Viens no audzēkņiem ved līklocī, otrs zigzagā. Tas, kurš izved pirmais, izpilda sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos un kļūst par aizsargu. Otrs mēģina apspēlēt, izmantojot dažādas pēdas daļas un iepriekš apgūtās māņkustības. Tiek skaitīti punkti (par katriem gūtajiem vārtiem – 1 punkts).

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 – tīgerus.

Norise: Tīģeri cenšas izsist bumbas ārpus laukuma. Tie, kuri bumbu pazaudējuši, drīkst palīdzēt aizsargāt pārējo bumbu no tīģeriem. Drīkst nostāties tīģeriem priekšā, bet nedrīkst grūst tos prom. Uzvar tas, kuram visilgāk saglabāta bumba

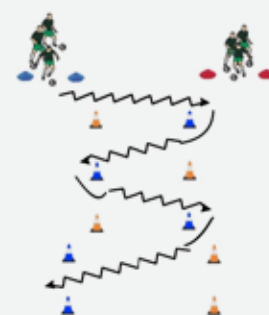
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

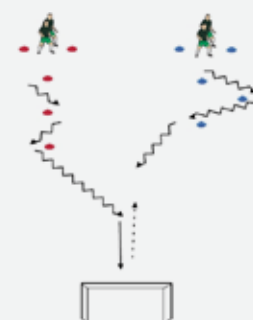
1. zīmējums

Svarīgs solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Mainot virzienus, mainīt kājas. Nesaskrieties.



2. zīmējums

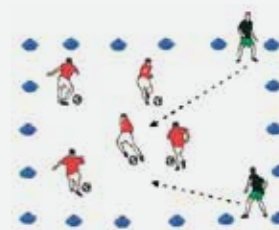
Solis ar bumbu. Sitienu laikā izgriezta pēdu uz āru, atbalsta kāja blakus bumbai. Pašam bez atgādināšanas kļūt par aizsargu. Apspēlēšanā pēc iespējas biežāk izmantot māņkustības. Nebaidīties apspēlēt gar abām pusēm. Noskaidrot uzvarētājus.



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.



## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**Vieta:** sporta zāle / futbola laukums

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

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot māņkustību „Aplis pāri bumbai”;

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

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi divās kolonnās (komandās – melnā un zilā). Vingrinājumu pilda vienlaicīgi abas kolonnas noteiktā laika periodā. Vada bumbu ap 4 konusiem un veic pagrieziena pret vārtiem, tālāk bumbu vada pret laukuma vidū esošo zaļo konusu un izpilda māņkustību „Aplis pāri bumbai”, pēc māņkustības sitiens pa vārtiem ar pēdas virsas iekšpusi, nostāšanās savas kolonnas beigās.

- Katra komanda savā pusē.
- Komandas mainās pusēm.
- Pēc katra sitiens audzēknis maina pusi.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu izpilda kā sacensību (divas komandas). Audzēkņi izpilda vienlaicīgi, pēc skolotāja dotā signāla. Tiek vadīta bumbu pret priekšā esošo konusu un izpildīta māņkustība „Aplis pāri bumbai”, tālāk bumbu tiek aizvadīta un atstāta pretējā kolonnā esošajam audzēknim. Pēc bumbas atstāšanas audzēknis ieskrien laukumā un cenšas pirmais iegūt laukuma vidū esošo bumbu. Tad jāapspēlē otrs audzēknis ar iepriekš apgūtajām māņkustībām un jāgūst vārti. Audzēknis, kurš gūst vārtus, saņem 1 punktu savai komandai.

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

Svarīgs solis ar bumbu. Neatļaut bumbu pārāk tālu. Māņkustība plašā amplitūdā. Pirms sitiens paskatīties uz vārtiem un novērtēt vārtisarga pozīciju.



2. zīmējums

Vadot pa taisni, izmantot pēdas virspusi. Pievērst uzmanību precīzai māņkustības izpildei. Atstāt partnerim apturētu bumbu. Noskaidrot uzvarētājus.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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



**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

### Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

### Galvenā daļa

#### 1. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

#### 2. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

#### 3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Veidot prasmi...; (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem; kādu no iepriekšējām rotaļām)

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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 atsitienu pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

### 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.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

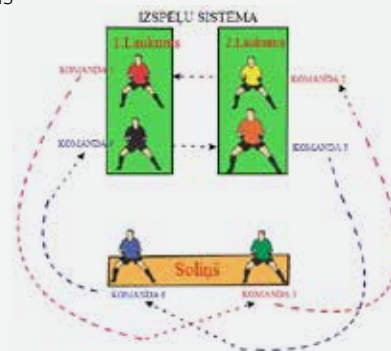
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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.

**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 kustībā;  
2. Attīstīt reakcijas ātrumu (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 kolonnās (ne vairāk par trīs!) pretī viens otram. Pēc izpildītās piespēles nostājas savas kolonas beigās (var izpildīt arī pāros)

- Piespēle no vietas ar pēdas iekšpusi labā/kreisā kāja;
- piespēle pa uz priekšu ripojošu bumbu;
- piespēle pa pretī ripojošu bumbu;
- piespēle ar tālāko kāju no konusa.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Pēc skolotāja signāla no dažādiem starta stāvokļiem audzēkņi reizē vada bumbu līdz pankūciņai (5 m attālumā). Veic pagriezienu ar pēdas apakšu par 180 grādiem, atdod piespēli kolonnā esošajam atpakaļ. Pēc bumbas atdošanas jāieskrien laukumā, jāpaceļ jebkura no vestītēm un ar to jātrāpa otram audzēkņim. Pēc trāpījuma ātri jāizskrien starp jebkuriem vārtiņiem, jānostājas kolonnas beigās. Var izpildīt kā sacensību. Komandām var ieskaitīt punktu par katru trāpījumu.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties rotaļā „Fboulbols”.

Sagatavošanās. Audzēkņi sastājas kolonnās, ne vairāk par četriem. Pirmajam bumbu. Pretī atrodas seši konusi, sakārtoti kā boulinga ķegļi.

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

Uzvar komanda, kura apgāzusi vairāk konusus.

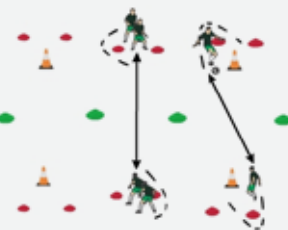
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Atbalsta kāja blakus bumbai. Saliecta ceļi. Piespēles kājai pēda izvirzīta uz āru. Pēc saskares ar bumbu, kāja to pavada. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka.



2. zīmējums

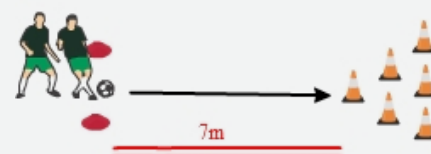
Solis ar bumbu. Pēdas iekšpuse veic piespēli. Meklēt tuvāko vestīti. Māņkustības ar auguma augšdaļu plūstošas. Noskaidrot uzvarētājus.



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

3. zīmējums

Piespēles brīdī atbalsta kāja blakus bumbai. Vēziena kāja pēc pieskāriena bumbai pavada to. Roku darbība pretējā kāju darbībai.



## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle – pieskāriens bumbai ar mērķi nogādāt savu komandas biedru labākā situācijā vārtu gūšanai.

**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 ar izspēli "Sieniņa";  
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.).

Audzēkņi divās kolonās. Ne vairāk par trīs katrā. Pirmais audzēkņis izskrien starp sarkano kvadrātu un saņem piespēli, tālāk bumbu nogādā uz oranžo kvadrātu ar piespēli (pēdas iekšpusi) pēc skolotāja norādījumiem. Pēc izpildītās piespēles nostājas savas kolonnas beigās. Otrs, ieskrējis oranžajā kvadrātā, saņem bumbu. Vada bumbu uz zilo kvadrātu, no tā dod piespēli uz sarkano. Pēc piespēles skrējienis atpakaļ uz savu kolonnu. Tas pats no otras puses.

- Piespēle ar ērtāko kāju;
- piespēle ar labās kājas iekšpusi (virziens pa labi);
- piespēle ar kreisās kājas iekšpusi (virziens pa kreisi);
- piespēle vienā pieskārienā.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi nostājušies trijstūrī. Audzēkņu kolonna ar bumbām un pa vienam pie katra konusa. Pirmais audzēkņis vada bumbu uz priekšu un pēc skolotāja norādījumiem veic izspēli „Sieniņa” pret priekšā esošo konusu. Nākamais audzēkņis veic izspēli „Sieniņa” pret otru konusu. Pēc divu „Sieniņu” izspēles bumbu aizvada kolonnas beigās un gaida savu kārtu.

- Piespēle ar ērtāko kāju;
- piespēle ar labās kājas iekšpusi;
- piespēle ar kreisās kājas iekšpusi;
- piespēle ar tālāko kāju no blakus esošā konusa.

3. 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

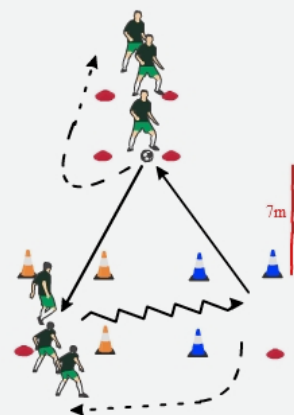
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

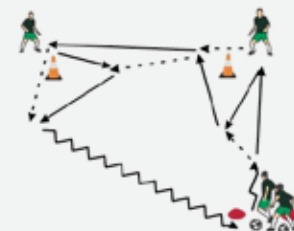
Paskaidrojums. Izspēle „Sieniņa” – divu spēlētāju sadarbība. Pirmais dod piespēli spēlētājam kājās un veic izrāvienu, lai atbrīvotos no sedzēja, bet otrais atspēlē piespēli gaitā.

Svarīgi piespēles brīdī izpildīt soli pretī. Pieskāriena brīdī neatlaist bumbu pārāk tālu. Veicot piespēli, izgrieziet kāju piespēles virzienā. Asa vēziens kustība. Pavadošā kustība. Roku, kāju saskaņošana.



2. zīmējums

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



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

3. zīmējums

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



**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. Audzēknis veic saspēli ar pretējās kolonnas audzēkni, izmantojot pēdas iekšpusi. Pēc trešās apspēles izdarīšanas izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem (Skat.video!). Skrienot atpakaļ no trepītes, jāizskrien starp tiem vārtiņiem, kuras krāsas micīti skolotājs pacēlis.

Trepīte.

- Trepītei 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.
- Virzoties atmuguriski.
- Katra kāja savā kvadrātā.
- Labā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti.
- Kreisā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti.
- Atmuguriski katrā kāja savā kvadrātā.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtājušies nevienādmalu trijstūrī. Divos stūros pa vienam audzēknim, vienā - audzēkņu kolonna ar bumbām. Audzēkņi izspēlē „Sieniņas” pēc skolotāja norādījumiem, bumbu ar asu piespēli nogādā tālākajam audzēknim, kurš, pieņēmis bumbu, pēc skolotāja norādījumiem izvada to starp konusiem (izmantojot iepriekš apgūtās māņkustības) un nostājas kolonnas beigās. Pēc kāda laika mainīt pusi.

- „Sieniņas” izspēle ar ērtāko kāju;
- „Sieniņas” izspēle ar labo kāju;
- „Sieniņas” izspēle ar kreiso kāju;
- „Sieniņas” izspēle vienā pieskārienā.

3. 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. Pārceļot kāju ārpus trepītes, izpildīt platu soli. Ātra sānu virziena maiņa. Saglabāt skatu uz priekšu.



2. zīmējums

Izmantot visus iepriekš apgūtos elementus gan „Sieniņas” izspēlei, gan līkloča izvešanai. Piespēles brīdī sagaidīt ripojošo bumbu blakus atbalsta kājai. Piespēlējot uz trešo, ar kāju veikt pavadošo kustību.



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

3. zīmējums

Neatļaut bumbu par tālu. Pacelt galvu un novērtēt pretinieku. Izmantot iespēju piespēles atdošanai, iznākums būtu sekmīgs.



## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle ļauj komandai pārvaldīt (kontrolēt) bumbu.



**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 ar izspēli "Sieniņa";  
2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);  
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 grupās pa trīs. Viens laukuma vidū, pārējie katrs savā malā. Laukums 10 m garš uz 6 m plats. Uzdevums malējam audzēknim ar vidū esošo audzēkni izspēlēt „Sieniņu” pēc skolotāja norādījumiem un pēc sieniņas izspēles piespēlēt bumbu uz otru malu. To pašu ar laukuma vidū esošo audzēkni izpilda otrs malējais. Pēc kāda laika maina laukuma vidū esošo.

- Izspēle ar ērtāko kāju;
- Izspēle ar labo kāju;
- Izspēle ar kreiso kāju;
- Izspēle uz laukuma vidū esošo spēlētāju ar vienu kāju, uz tālāko malu – ar otru. Mainīt puses.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās kolonnās. Vieni pirms trepītes un konusa ar bumbām, otri – arī tāpat, ar bumbām aiz trepītes un konusa. Pirmais audzēknis trepītē pēc skolotāja norādījumiem izpilda koordinācijas uzdevumus (Skat. video!), tad izspēlē „Sieniņu” ar otrās kolonnas audzēkni un nostājas kolonnas beigās. Otrs pēc izspēlētās „Sieniņas” veic pilnīgi to pašu.

3. 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 atzīmētais 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

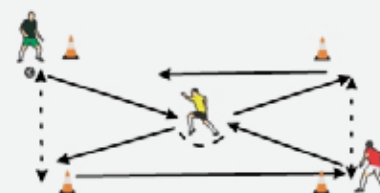
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

**Paskaidrojums.** Izspēle „Sieniņa” – divu spēlētāju sadarbība. Pirmais dod piespēli spēlētājam kājās, un veic izrāvienu, lai atbrīvotos no sedzēja, bet otrs atspēlē piespēli gaitā.

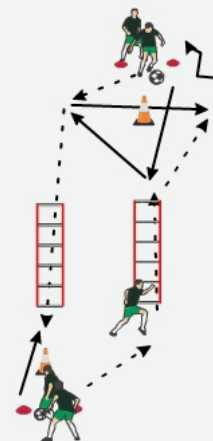
Svarīgi piespēles brīdī izpildīt soli pretī. Pieskāriena brīdī neatļaut bumbu pārāk tālu. Veicot piespēli, izgriezt kāju piespēles virzienā. Asa vēziena kustība. Pavadošā kustība. Roku, kāju saskaņošana.



2. zīmējums

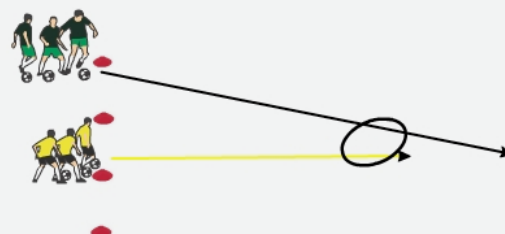
Koordinācijas uzdevumiem jābūt pietiekami sarežģītiem un jāvēro, vai netiek izpildīti automātiski. Tad nepieciešams sarežģīt vingrinājuma izpildi, izmantojot attiecīgo roku un kāju pieskārienus ķermenim vai priekšmetam.

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



3. zīmējums

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



### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle ļauj komandai veikt dažādus un asus uzbrukumus.

**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 ar izspēli "Sieniņa";  
2. Kvadrāts 4 pret 2;  
3. Veidot prasmi atbalstīt komandas biedru.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

No konusiem izveidots kvadrāts 10 m x 10 m. Pie katra konusa kvadrāta ārpusē atrodas ne vairāk kā divi audzēkņi. Viena bumba vienā kolonnā, otra pa diagonāli – pretējā kolonnā. Audzēkņi, ar bumbu virzoties apkārt kvadrātam, pie katra konusa pret to izspēlēt „Sieniņu” pēc skolotāja norādījumiem. Maina pusēs.

- Piespēle ar ērtāko kāju;
- piespēle ar tālākās kājas (attiecībā pret konusu) pēdas iekšpusi;
- ar tālākās kājas pēdas iekšpusi vienā pieskārienā.

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, neatdodot bumbu aizsargiem. Laukuma vidū esošie audzēkņi (aizsargi) mēģina atņemt bumbu. Ja bumba atņemta, mainās vietām ar to aizsargu, kurš laukuma vidū bijis visilgāk. Šo vingrinājumu sauc par "Kvadrāts 4 pret 2".

- Piespēle ar ērtāko kāju;
- piespēle tikai ar labo kāju;
- piespēle tikai ar kreiso kāju;
- piespēle divos pieskārienos ar jebkuru no kājām.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atbalstīt otru ar rotaļu „Trāpi bumbai!”. Sagatavošanās. Audzēkņi kolonnās ne vairāk par četri. Priekšā 10 m attālumā atrodas pildbumba. Norise. Katram audzēkņim, izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi, jātrāpa pa pildbumbu. Uzvar komanda, kura biežāk trāpījusi.

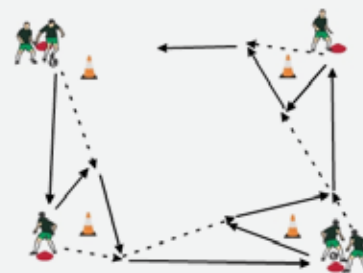
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

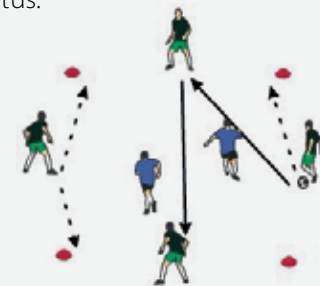
„Sieniņas” izspēlei konusam atrodies labajā pusē – ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. No otras pusēs izspēlējot, mainīt kāju.



2. zīmējums

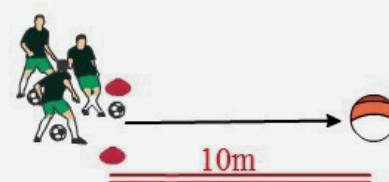
Pirms piespēles nofiksēt augumu. Pārvietoties, prasot bumbu no pārejiem audzēkņiem pa visu sānu līniju. Pacelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkņiem ir gatavs piespēles saņemšanai, no kura tālāk atrodas aizsargs.

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



3. zīmējums

Svarīgi atbalstīt komandas biedru, uzmundrināt. Noskaidrot uzvarētāju.



### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle ļauj komandai mainīt spēles virzienus.

**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 ar izspēli "Sieniņa";  
2. Spēles situācija mainītos sastāvos;  
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 ar bumbām kolonnā un pa vienam pie katra (divi) konusa, kas izvietoti kvadrāta veidā (10 m x 10 m), kā arī viens (aizsargs) no konusiem izveidotos vārtiņos. Pirmais audzēkņis no kolonnas vada bumbu uz priekšu un veic izspēli „Sieniņa” pēc skolotāja norādījumiem pret priekšā esošo konusu. Nākamais audzēkņis veic izspēli „Sieniņa” pret otru konusu. Pēc divu „Sieniņu” izspēles audzēkņim jāizved bumba starp vārtiņiem, apspēlējot aizsargu, un jānostājas vietā. Aizsargu pēc kāda laika maina. Piespēle visu laiku notiek ar pēdas iekšpusi.

- Piespēle ar ērtāko kāju;
- piespēle ar tālākās kājas (attiecībā pret konusu) pēdas iekšpusi;
- ar tālākās kājas pēdas iekšpusi vienā pieskārienā.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi sadalīti divās komandās (zilā, sarkanā). Katra komanda atrodas savā laukuma sānu pusē. Viens no audzēkņiem pretī komandas biedriem 6 m attālumā. Vēl viens audzēkņis ("sasaldētais") spēles laukumā 1 m x 1 m. Pēc skolotāja signāla tiek veikta saspēle (no 6 m) 4 reizes savā starpā. Pēc ceturtais piespēles audzēkņim jāskrien spēles laukumā, pirmajam jāsaņem bumba, kuru paripinājis skolotājs, un, ar piespēli dodot savas krāsas audzēkņim, tas "jāatsaldē", tad var uzbrukt lielajiem vārtiem un gūt tos. Ja komandas biedrs nav "atsaldēts", tad vārtus gūt nedrīkst. Ja otras komandas audzēkņis atņem bumbu un "atsaldē" savu komandas biedru, tiem jātrāpa kādos no diviem mazajiem vārtiņiem. Mainās par vienu pozīciju uz priekšu. "Sasaldētais" pēc epizodes nostājas savas kolonnas beigās. Par gūtiem vārtiem tiek piešķirts 1 punkts.

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.

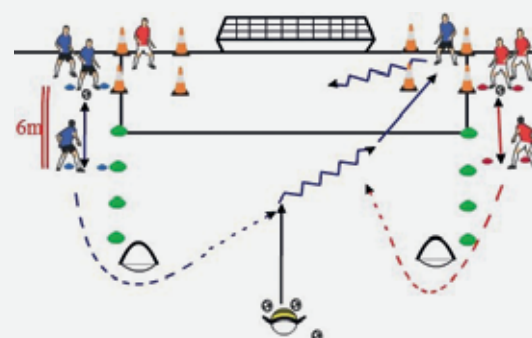
1. zīmējums

„Sieniņas” izspēlei. Konusam atrodies labajā pusē – ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. No otras puses izspēlējot, mainīt kāju. Apspēlējot aizsargu izmanto iepriekš apgūtās māņkustības – "Āķis" un "Aplis pāri bumbai" - plašā amplitūdā.



2. zīmējums

Svarīgi! Saspēle jāveic ar pēdas iekšpusi un bumbai jāriņķo pa zemi. Ja saspēle tiek izpildīta ar kļūdām, tad bumbu skolotājs piešķir precīzākajai komandai. Spēles laukumā drīkst izmantot visus iepriekš apgūtos elementus – piespēles ar pēdas iekšpusi, māņkustības ("Āķis", "Aplis pāri bumbai"). Noskaidrot uzvarētājus.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Futbolā svarīgi nodrošināt komandas biedru ar izšķirošo jeb fināla piespēli.



**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

### Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem izmantot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

2. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem izmantot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

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

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Žonglēšana, ja to atkārtu regulāri, attīsta iemaņas veiklībā, koordinācijā, balansā.

Šī prasme veicina strauju progresu citu tehnisko elementu apguvē.

**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 atsitienu pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

### 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.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

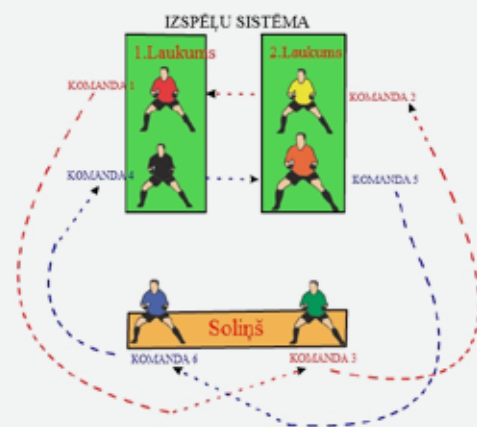
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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.

**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 audzēkņis pēc skolotāja norādījumiem apved sev priekšā esošos trīs konusus un izpilda piespēli ar pēdas iekšpusi vārtos savas krāsas krekliņa audzēkņim. Pēc piespēles tiek veikts skrējieni 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 noslēdzas 2. stacijas beigās. Sagaidījis savu kārtu, pilda to pašu uz pretējo pusi.

### Galvenā daļa

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

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

Audzēkņis ar bumbu rokās. Pēc skolotāja signāla audzēkņis žonglē bumbu ar pēdas virspusēm ar vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsit pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēkņim nepieskaroties bumbai, tad tā ir kļūda. Katram audzēkņim 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.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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 trijās kolonnās. Katram bumba. Audzēkņi pēc kārtas mainot kolonnas, izvada bumbu starp trim konusiem (izvietoti 1 m attālumā viens no otra) un izpilda sitienu ar pēdas virsas iekšpusi vārtos (sitiens no 10 līdz 15 m attāluma). Pēc laika maina kolonnas. Konusu apvešanā izmanto iepriekš apgūtos vadīšanas elementus.

- Sitiens soli pēc apvestā konusa ar ērto kāju;
- sitiens soli pēc apvestā konusa ar tālāko kāju atiecībā pret konusu;
- sitiens uzreiz pēc konusu apvešanas.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās kolonnās pie vārtu gala līnijām, vārtiem labajā un kreisajā pusē. Katram bumba. Audzēkņim jāapvada trīs konusi, izmantojot iepriekš apgūtos vadīšanas veidus. Atstāj bumbu pie pankūkas un pēc skolotāja norādījumiem (Skat.video!) izpilda trepīti. Pēc trepītes veic skrējieni pēc atstātās bumbas un izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virsas iekšpusi.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Soda sitienu”. Sagatavošanās. Viens audzēkņis 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 sitienu pa vārtiem. Pilda vairākos apļos. Tas, kurš būs trāpījis visvairāk reižu – uzvarēs.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

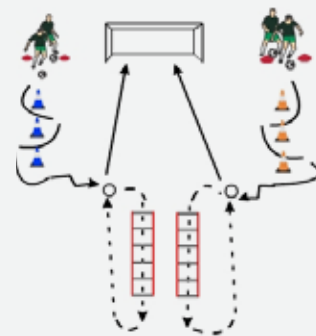
1. zīmējums

Svarīgi! Apvedot pēdējo konusu, veicot soli ar bumbu, pacelt galvu pirms sitienu. Palaist bumbu tālāk, lai būtu plašs solis un plaša kājas vēzienu amplitūda. Pēc saskares ar bumbu un to pavadošās kustības nekrist zemē. Izpildīt pa ripojošu bumbu. Vērot, lai bumba pārsvarā nokļūst vārtu rāmī.



2. zīmējums

Ja apgūtos koordinācijas vingrinājumus audzēkņi sāk izpildīt ātrā tempā un bez kļūdām (automātiski), tad nepieciešami sarežģītāki vingrinājumi, izmantojot roku pieskārienu dažādām ķermeņa vai trepītes daļām. Lai nerastos dīkstāve, var atstāt pa divām bumbām pie pankūciņas. Sitienu pēc ieskrējiena plašs vēziens.



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.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sitiens – pieskāriens bumbai ar mērķi gūt vārtus.

**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 virspusi;  
2. Pilnveidot sitienu;  
3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievada daļa

Aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi nostājušies vienā kolonnā pret vārtu vidu, katram bumba. Audzēkņi izpilda skrējieni pa taisni ar bumbu līdz attiecīgās krāsas micītem un izpilda sitienu pa vārtiem pēc skolotāja norādījumiem ar pēdas virsas virspusi. Pēc tam izņem bumbu no vārtiem un atpakaļceļā apvada zilās krāsas konusus, pielietojot iepriekš apgūtos bumbas vadīšanas elementus.

- Sitiens vārtos no 5 m attāluma (no zilo micīšu atzīmes);
- sitiens vārtos no 10 m attāluma (no melno micīšu atzīmes);
- sitiens vārtos no 15 m attāluma (no zaļo micīšu atzīmes).

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās komandās (zilā un sarkanā) ar bumbām. Vieni ar skatu uz vārtiem, otri uz pretējo. Vingrinājumu audzēkņi izpilda vienlaicīgi, paši dodot signālu – paceļot roku. Audzēkņi (zilā un sarkanā) vada bumbu apkārt konusiem, pie zilā konusa veicot mānķustību "Aplis pāri bumbai". Abi audzēkņi bumbu atstāj katrs pie savas pankūkas un skrien pēc otra bumbas. Kā redzams attēlā, zilās krāsas audzēkņi, pēc skolotāja norādījumiem izpildījis sitienu vārtos ar pēdas virsas virspusi, iestājas tajos, savukārt sarkanās – pieņēmis otro bumbu, aizvada līdz zaļajiem vārtiem, veic pagriezienu par 180 grādiem, cenšas gūt vārtus, pārspējot vārtos esošo audzēkni. Mainās vietām.

- Sitiens pa nekustīgu bumbu;
- sitiens, paripinot bumbu uz priekšu ar labo/kreiso kāju;
- sitiens, paripinot bumbu uz sānu ar labo/kreiso kāju.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „ķegļi”. Sagatavošanās. Audzēkņi sadalīti vairākās komandās aiz sānu līnijas, katrā vienāds skaits bumbas. Laukumā salikti konusi dažādos attālos.

Norise. Komandas no laukuma malas ar sitienu pa bumbu cenšas apgāzt konusus (ķegļus). Uzvar tie, kuri nogāzuši visvairāk.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Paskaidrojums. Sitienu ar pēdas virspusi atbalsta kāja blakus, nedaudz saliekta ceļi. Sitienu kājai plašs vēziens. Pēda pagriezta uz leju un nedaudz uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada to, pēdas purngals nostiepts uz vārtu pusi. Roku darbība – sitienu kāja uz priekšu, tās pusē roka atpakaļ. Svarīgi pirms sitienu izpildes pacelt galvu un novērtēt, kur atrodas vārti. Labs sitienu izpildījums, ja bumba virzās taisni.

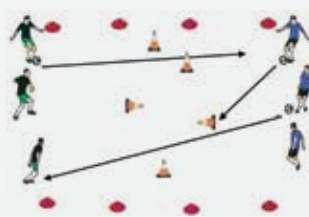


2. zīmējums

Precīza „Āķa!” izpilde ar plašu amplitūdu. Pirms sitienu novērtēt vārtsarga pozīciju, paceļot galvu. Sitienu atbalsta kāja blakus bumbai. Pēc sitienu nenokrist. Neatļaut bumbu par tālu.



Futbolā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.



3. zīmējums

Svarīgi sitienu izpildīt ar pēdas virsas iekšpusi. Svarīga precizitāte, nevis maksimālais spēks. Noskaidrot uzvarētāju.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sitienu var uzskatīt par uzbrukuma noslēgumu.



**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 sitienu;  
3. Veidot prasmi atbalstīt otru.

## 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 4 kolonnās. Divas vienā pusē, divas otrā. No kolonnām, kuras tuvāk vārtiem, tiek atdota piespēle uz pankūku, kur to skrējienā sagaida otrs audzēkņis. Piespēles devējs izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!), nostājas otras kolonnas beigās. Otrs audzēkņis, kurš pieņēmis bumbu, vada to konusam apkārt vai veic „Āķī!” pret to un izpilda sitienu ar pēdas virspusi vārtos. Pēc sitienu paņem bumbu un nostājas kolonnas beigās. Trepiete.

- Trepīte pie labā sāna. Labā kāja solis gar trepīti, kreisā kāja krustā gar aizmuguri - solis trepītes kvadrātā, tā turpināt līdz trepītes beigām.
- Trepītei no otra sāna jādara tas pats.
- Trepīte pie labā sāna. Labā kāja solis gar trepīti, kreisā kāja krustā gar priekšu - solis trepītes kvadrātā, tā turpināt līdz trepītes beigām.
- Tas pats jāveic trepītei no otra sāna.
- Vingrinājumi pēc skolotāja izvēles.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās komandās (melnā, zilā), katra aiz saviem vārtiem kolonnā. Katram bumba. Melnās komandas audzēkņis veic bumbas vadīšanu pāri laukuma vidus līnijai (atzīmēta ar pankūkām), izpildot sitienu ar pēdas virspusi vārtos. Pēc tam, kad bumbas nav spēlē, to pašu sāk pretējās kolonnas (zilās) audzēkņis. Kļūstot par aizsargu, melnās komandas laukumā esošajam audzēkņim mēģina atņemt bumbu. Kad bumba vēlreiz ir izgājusi ārpus spēles, laukumā paliek zilās komandas audzēkņis un kļūst par aizsargu, bet bijušais aizsargs paņem bumbu un nostājas savas kolonnas beigās. Tālāk bumbas vadīšanu uzsāk melnās kolonnas audzēkņis un turpina to pašu kombināciju.

3. Futbols 4 pret 4/ 5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atbalstīt komandas biedru rotaļā „Trāpi pārliktnim!”.

Sagatavošanās. Visi audzēkņi sastājas 10 m – 15 m preti 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 biežāk trāpījis.

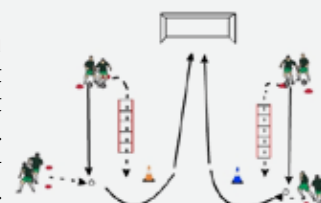
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

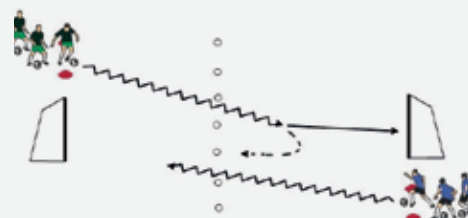
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Trepītē izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Pārceļot kāju ārpus trepītes, izpildīt platu soli. Ātra virziena maiņu. Pacelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu. Precīza izpilde.



2. zīmējums



Skrējiena laikā pievērst uzmanību bumbas vadīšanas izpildei, lai būtu solis ar bumbu. Sitienu laikā pavadošā kustība ar kāju. Prast pašam bez skolotāja palīdzības pārorientēties no uzbrucēja par aizsargu.

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

3. zīmējums

Tikai tad, kad visi audzēkņi izpildījuši sitienu, iet pakāļ 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).

**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 virspusi;

2. Attīstīt kustību biežumu;

3. Veidot prasmi pieņemt atšķirīgus viedokļus, nevienu nenoniecīnāt.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievada daļa

Kāpņveidā ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi sadalīti divās kolonnās. Vieni ar bumbām ārpusē, otri blakus bez. Pēc signāla (audzēkņis pieskaras bumbai) sākas bumbas vadīšana līdz tālākajam konusam ar mietiņu un izdarīts sitiens vārtos ar pēdas virsas virspusi. Tajā pašā laikā audzēkņis, kurš ir bez bumbas, skrien blakus līdz konusam ar mietiņu, saglabājot acu kontroli pār bumbu. Drikst ar uzliktu roku uz pleca radīt spiedienu no sāna. Pēc uzbrukuma mainās vietām.

a) Sitiens ar ērtāko kāju;

b) sitiens ar tālāko kāju attiecībā pret konusu;

c) sitiens ar tālāko kāju attiecībā pret konusu pēc aizsarga radīta spiediena no sāna.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi nostājušies līdzīgi kā iepriekšējā vingrinājumā, tikai šoreiz pretī vārtiem. Visas bumbas pie skolotāja. Audzēkņiem skats uz vārtiem. Tajā brīdī, kad audzēkņi redz ripojošo bumbu, kuru paripina skolotājs, sāk skrējieni tai pakaļ. Uzdevums ir pirmajam noķert bumbu un aizvadīt aiz pankūkām, izpildīt sitienu no 8 m – 10 m attāluma pa vārtiem. Pēc skolotāja norādījumiem sākt skrējieni no dažādiem starta stāvokļiem. Sitiens pielietot iepriekš apgūtos elementus. Var skaitīt punktus par gūtajiem vārtiem (1 punkts).

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecīnāt 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. Atkārtu vairākas reizes. Uzvar tas, kam lielākā ciparu summa.

## Norādījumi

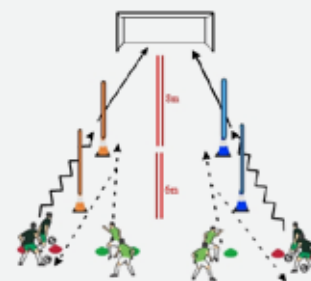
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Paskaidrojums. Sitiens ar pēdas virsas virspusi atbals-ta kāja blakus, nedaudz saliekta celī. Sitiens kājai plašs vēziens. Pēda pagriezta uz leju un nedaudz uz āru. Pēc saskares ar bumbu kāja pavada to, pēdas purngals nostiepts uz vārtu pusi. Roku darbība – sitiens kāja uz priekšu, tās puses roka atpakaļ.

Svarīgi pēc aizsarga radīta spiediena saglabāt taisnvirziena kustību.



2. zīmējums

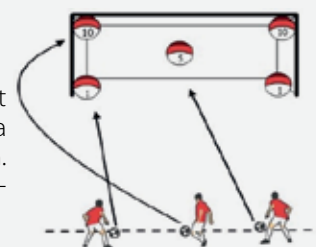
Ar pirmo pieskārienu bumbu neaizsist pārāk tālu, bet saglabāt pie kājas. Veikt bumbas vadīšanu, pieskaroties bumbai ar katru soli. Trāpīt vārtos un nenokrist pēc divciņas. Neizmantojot rokas cīņā par bumbu. Noskaidrot uzvarētājus.



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.

**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 virspusi;  
2. Kvadrāts 5 pret 1 ar vietu maiņu;  
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 nostājušies divās kolonnās ar bumbām, no katras kolonnas viens audzēkņis nostājies 7 m attālumā pie konusa bez bumbas. Pēc skolotāja norādījumiem kolonnā esošais audzēkņis izspēlēt sienu ar pie konusa stāvošo audzēkņi, apspēlējot abiem priekšā esošo konusus. Tad audzēkņis, kurš bija pie konusa, pēc sienu izspēles izdara sitienu ar pēdas virsas virspusi vārtos. Audzēkņis, kurš iesāka sienu izspēli, nostājas otra audzēkņa vietā pie konusa. Iepriekš pie konusa bijušais audzēkņis pēc sienu izspēles izdara sitienu ar pēdas virsas virspusi vārtos. Audzēkņi izdara sitienu ar pēdas virsas virspusi vārtos. Audzēkņis, kurš iesāka sienu izspēli, nostājas otra audzēkņa vietā pie konusa. Iepriekš pie konusa bijušais audzēkņis pēc sienu izspēles izdara sitienu ar pēdas virsas virspusi vārtos.

- Sitienu izpilda ar ērtāko kāju;
- sitienu izpilda ar laukuma vidum tuvāko kāju (no labās puses ar kreiso, no kreisās ar labo);
- sitiens pēc diviem pieskārieniem.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Kvadrāts 6 m x 6 m. Grupās pa 6. Trīs audzēkņi katrs savā kvadrāta laukuma sāna malas vidū, divi audzēkņi citā sānu malas vidū viens aiz otra (pirmajam bumba), viens no audzēkņiem (ķērājs) laukuma vidū. Vienam no malās esošajiem - bumba. Pēc skolotāja norādījumiem veic piespēli ar pēdas iekšpusi kādam no audzēkņiem, kuram nav bumbas un pa kvadrāta ārpusi aizskrien uz to kvadrāta sāna malas vidū, kur deva piespēli. Laukuma vidū esošais audzēkņis mēģina atņemt bumbu. Ja bumba atņemta, mainās vietām ar to, kurš kļūdījies. Šo vingrinājumu sauc par "Kvadrātu 5 pret 1 ar vietu maiņu".

- Piespēle ar ērtāko kāju;
- piespēle tikai ar labo kāju;
- piespēle tikai ar kreiso kāju;
- piespēle ar jebkuru no kājām, bet vienā pieskārienā.

3. 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 dažāda izmēra un dažādās vietās salikti riņķi.

Norise. Audzēkņis pasaka, kurā riņķī pa gaisu trāpīs bumbu, veic sitienu. Izpilda pa apli vairākas reizes. Uzvar tas, kurš trāpījies visvairāk reižu.

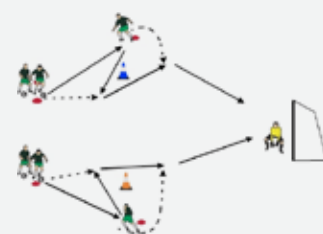
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Izspēlēt „Sieniņu” ar tālākajām kājām attiecībā pret konusus. Pieņemot piespēli pirms sienu, novirzīt bumbu ar kāju vārtu virzienā, lai ērtāk izpildīt sitienu. Pacelt galvu, lai novērtētu vārtus un vārtsarga atrašanās vietu. Gūt vārtus!

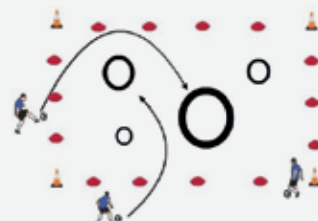


2. zīmējums

Akcenti: 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, un no kura tālāk atrodas aizsargs.



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



3. zīmējums

Svarīgi sitienu izpildīt ar pēdas virsas iekšpusi. Veidot pozitīvu emocionālo fonu. Noskaidrot uzvarētāju.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Nekādā gadījumā nedrīkst izpildīt sitienu ar atbrīvotu pēdu!



**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 virspusi;

2. Spēles situācija mainītā sastāvā;

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.).

Audzēkņi sadalīti divās komandās. Sarkanās kolonnas audzēkņi izspēlē "Sieniņu" ar priekšā esošo audzēkni, tālāk bumbu novirzot pa diagonāli otram sarkanās apmetnītes audzēkņim, kurš, pieņēmis bumbu, atdod to pa sitienu iepriekšējam, kurš pēc skolotāja norādījumiem veic sitienu vārtos ar pēdas virsas virspusi. Maiņa – tas, kurš sāka, nostājas uz "Sieniņu", savukārt otrs - uz bumbas nomešanu pa sitienu. Tas, kurš nometa bumbu, iet pakal bumbai un nostājas kolonnas beigās. To pašu no otras puses izpilda otras kolonnas audzēkņi. Pēc laika mainās pusēm.

- Sitiens ar ērto kāju;
- sitiens pēc bumbas vadīšanas, ar tālāko kāju attiecībā pret bumbas noietēju;
- sitiens pēc diviem pieskārieniem.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Trīs kolonnas (komandas – sarkans, zils, zaļš). Divas kolonnas (sarkans, zils) ar bumbām nostājušās aiz vārtu sānu līnijām, sarkanā kolonna vārtiem labajā pusē, zilā – kreisajā. Pēc skolotāja signāla sarkanās un zilās kolonnas audzēkņi sāk vadīt bumbu līdz konusam, pagriezušies pret vārtiem, veic tajos sitienu ar pēdas virsas iekšpusi. Tas, kurš pirmais sit pa vārtiem un tos gūst, kļūst par uzbrucēju, bet otrs - par aizsargu. Tajā brīdī pievienojas zaļās kolonnas spēlētājs, kura uzdevums ir, kopā ar uzbrucēju izspēlēt "Sieniņu", gūt vārtus. Maina kolonnas pēc kāda laika!

Pievērst uzmanību sitienu pareizai izpildei. Par katru rezultātīvu noslēgumu uzbrūkošās komandas katra saņem pa punktam.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

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

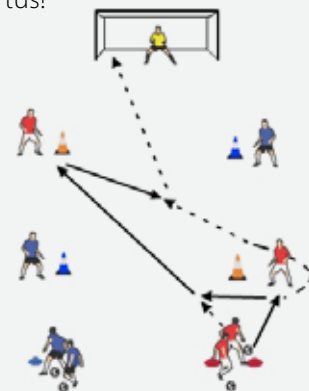
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

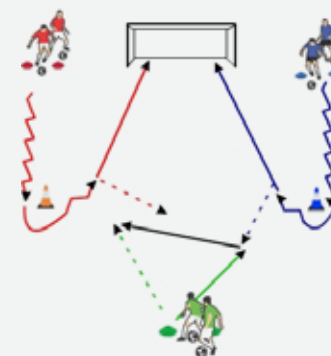
1. zīmējums

Svarīgas precīzas piespēles. Sākumā izpildīt lēnām. Ass vēziens ar kāju pirms sitienu. Plaša amplitūda. Novērtēt vārtsarga atrašanos vārtos. Komunicēt savā starpā piespēles brīdī. Gūt vārtus!



2. zīmējums

Akcenti: Apvadīt konusu ar tālāko kāju, un ar to pašu izpildīt sitienu vārtos. Kļūstot par uzbrucēju, prasīt bumbu. Kļūstot par aizsargu, nebūt pārāk dziļi vārtiem. Noskaidrot uzvarētājus.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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

### Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

### Galvenā daļa

#### 1. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

#### 2. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

#### 3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Veidot prasmi...; (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem; kādu no iepriekšējām rotaļām)

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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

### levada 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.

Izspēju 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 sīst 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. Audzēkņi ar bumbu.

Norise. Audzēkņi sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu atsitienu pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Vēlāk izpilda bez atsitienu pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

### 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 audzēkņim, 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.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

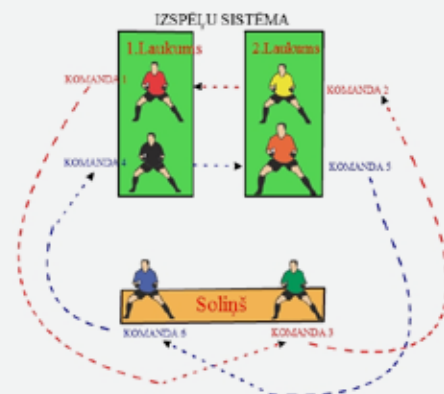
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

Futbola Mini turnīrā pievērst uzmanību tam, vai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

#### 1. zīmējums



#### 2. zīmējums



Audzēkņi, 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.

**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 iekšpusi;  
2. Attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);  
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.).

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.

- Pieņemšana ar ērtāko kāju;
- pieņemšana ar labo kāju;
- pieņemšana ar kreiso kāju;
- pieņemšana ar tālāko kāju attiecībā pret konusu (mainot kājas, mainot virzienus).

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi sadalīti divās kolonnās (zilā ar bumbām, sarkanā bez), viena otrai pretī ar 10 m atstati. Zilās kolonnas audzēkņi dod piespēli ar pēdas iekšpusi sarkanās kolonnas audzēkņim, kurš pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem. Zilās kolonnas audzēkņi pēc bumbas atdošanas kļūst par aizsargu un mēģina atņemt bumbu, savukārt sarkanās komandas pārstāvis, veicot virziena maiņas, mēģina iziet starp jebkuriem konusiem, no kuriem izveidoti sānu vārtiņi un, neieejot zaļajā kvadrātā (1 m x 1 m), trāpīt tajā esošajam konusam. Pēc epizodes audzēkņi mainās kolonnām. Par precīzu trāpījumu audzēkņim 1 punkts.

- Pieņemšana ar labo kāju;
- pieņemšana ar kreiso kāju;
- pieņemšana ar jebkuru kāju.

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

Paskaidrojums. Pieņemšanas brīdī atbalsta kāja saliekta ceļi. Otrā kāja veic sagaidāmo kustību pretī bumbai, pēda izvirzīta uz āru. Bumbai pieskaroties pēdai, kāja kopā ar bumbu tiek atvilktā atpakaļ un bumba nogādāta zem sevis. Tiek piespiesta pie zemes un nofiksēta. Obligāta ir bumbas apturēšana, pirms tiek veikta bumbas atspēlēšana.



2. zīmējums

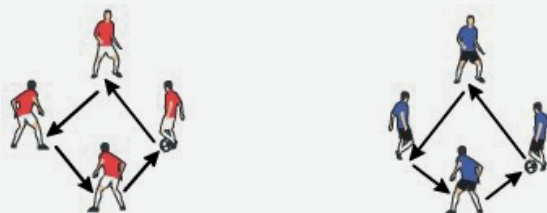
Ātra darbība. Prast pašiem noorientēties, kuros vārtiņos vadīt. Pielietot visus iepriekš apgūtos elementus. Būt gatavam bieži mainīt vadīšanas virzienu. Vērot aizsarga skrējiena virzienu. Noskaidrot uzvarētājus.



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

3. zīmējums

Bumbas pieņemšana tikai ar pēdas apakšu. Noskaidrot uzvarētājus, veidojot pozitīvas emocijas futbola nodarbības beigām.



## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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 no vienas kājas uz otru;  
2. Pilnveidot bumbas pieņemšanu;  
3. Veidot prasmi būt uzmanīgam

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievada daļa

Aplī ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. Vingrinājums (1. zīm.).

GAudzēkņi grupās pa 3. Divi (pirmajam bumba) viens aiz otra ar 15 m atstati no trešā audzēkņa. Laukuma vidus atzīmēts ar pankūku. Audzēknis, kuram bumba, veic bumbas vadīšanu ar pēdas virspusi līdz pankūkai, no tās atdodot piespēli ar pēdas iekšpusi pretējā pusē esošajam audzēknim, nostājas viņa vietā. Otrs audzēknis bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi no vienas kājas uz otru veic pēc skolotāja norādījumiem, tālāk izpilda to pašu darbību, ko iepriekšējais audzēknis.

- Pieņemšana no kreisās kājas uz labo (pārvietošanās virzienā pa labi);
- pieņemšana no labās kājas uz kreiso (pārvietošanās virzienā pa kreisi);
- pieņemšana un bumbas atdošana trīs pieskārienos, virzienā pa labi;
- pieņemšana un bumbas atdošana trīs pieskārienos, virzienā pa kreisi.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Laukuma vidū divas kolonnas ar skatu viena pret otru 15 m attālumā. Visiem bumbas, izņemot pirmo. Audzēknis, kuram nav bumbas, kustas pretī kolonnai. Tīcis līdz centram, no otras kolonnas saņem piespēli ar pēdas iekšpusi. Apstrādājis bumbu ar pēdas iekšpusi no vienas kājas uz otru sānis, pēc skolotāja norādījumiem izved gar vārtiņiem un stabiņiem, kas izveidoti no konusiem un izpilda sitienu ar pēdas virsas virspusi vārtos. Pēc sitienu ar bumbu nostājas pretējā kolonnā.

- Pieņemšana ar tuvāko kāju (attiecībā pret vārtiem);
- pieņemšana ar tālāko kāju uz tuvāko (attiecībā pret vārtiem).

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.

Norīse. Uz laiku. Malējām komandām jāspēlējas savā starpā, robežsargiem cenšoties bumbu pārtvert. Drīkst spēlēties savā starpā. Skaita pārtvertās un iespēlētās reizes. Atņemot pārtvertu punktu skaitu no iespēlētajiem, veidojas rezultāts. Uzvar tie, kuriem lielāks punktu skaits.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

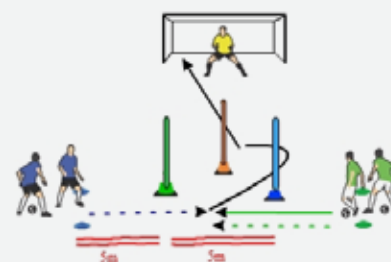
1. zīmējums

Paskaidrojums. Pieņemšanas brīdī atbalsta (kreisā) kāja saliekta celī. Otra (labā) kāja ar sagrieztu uz āru pēdu veic kustību pretī bumbai. Sakares brīdī (labā) kāja izpilda lokveida kustību uz iekšu, novirzot bumbu uz otras (kreisās) kājas pusi. Mainot atbalsta kājas, bumba tiek pieņemta ar kreisās kājas iekšpusi.



2. zīmējums

Saņemt bumbu kustībā. Ar soli aiziet sāņus. Neatļaut bumbu par tālu. Sitiens vārtos ar tālāko kāju attiecībā pret konusu. Mainot puses, mainās arī bumbas pieņemšanas kāja.



Futbolā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

3. zīmējums

Bumbas pieņemšanai izmantot pēdas iekšpusi. Nesteigties ar piespēles atdošanu. Noskaidrot uzvarētājus.



## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Laba bumbas pārvaldīšana sagādā prieku gan pašiem spēlētājiem, gan skatītājiem.



**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 pirms trepītes kolonnā viens aiz otra ar bumbām. Vēl pa vienam pie katra konusa. Audzēknis piespēlē bumbu ar pēdas iekšpusi gar trepīti sev uz priekšu, izskrien to, pēc skolotāja norādījumiem (Skat.Video!). Pieņem bumbu. Vada to tālāk, piespēlē pie konusa esošajam audzēknim, nostājas viņa vietā. Otrs audzēknis saņem no vienas kājas uz otru, piespēlē bumbu tālāk un nostājas viņa vietā. Pēdējais, kurš saņem bumbu no vienas uz otru kāju, aizvada to līdz kolonnas sākumam.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās kolonnās (zilā bez bumbām, sarkanā ar bumbām), pretī viena otrai 10 m atstatumā. Vārtos viens no audzēkņiem, kuru pēc noteikta laika maina. Kā redzams zīmējumā, sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi zilās kolonnas audzēknim, kurš pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi no vienas kājas uz otru, pēc skolotāja norādījumiem veicot izešanu pa vieniem vārtiņiem, un izpildot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi vārtos, pirms tiek atņemta bumba. Tikmēr sarkanās kolonnas audzēknis, kurš atdeva piespēli, izskrien starp tiem vārtiņiem, pa kuriem netika izvesta bumba un mēģina paspēt atņemt bumbu pirms sitienu izpildes. Pēc epizodes mainās vietām. Par vārtu guvumu tiek piešķirts 1 punkts.

- Pieņemšana no labās kājas uz kreiso;
- pieņemšana no kreisās kājas uz labo;
- pieņemšanas virziens pēc brīvas izvēles.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi pālidzēt 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.

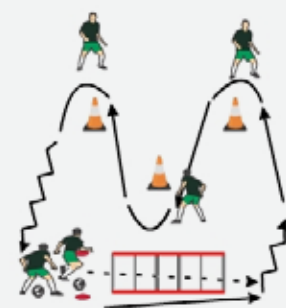
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

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



2. zīmējums

Pirms bumbas pieņemšanas ar augumu nomānīt kustības virzienu uz pretējo. Vadišanā bumba soļā attālumā. Bumba pie tālākās kājas attiecībā pret aizsargu. Noskaidrot uzvarētājus, kuri saņēmuši visvairāk punktu.



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu 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 jāvelta daudz laika treniņiem, lai sasniegtu augstu meistarību, bet tas nedrīkst skumdināt viņus.



**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 no vienas kājas uz otru kāju ar aizskriešanu;  
2. Attīstīt kustību biežumu;  
3. Veidot prasmi komunicēt.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievada daļa

Kāpņveidā ar futbola bumbām.

### Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi grupās pa trīs. Laukumā izvietoti konusi vienāmalu trijstūrī (mala 6 m), katras malas vidū - pankūka. Vienam bumba. Bumbu vada pa vienu no sānu malām līdz pankūkai un atdod piespēli (3 m attālumā), pēc piespēles atgriežas savā vietā. Otrs pieņem bumbu no vienas kājas uz otru ar pēdas iekšpusi, pēc skolotāja norādījumiem un veic kustību ar bumbu līdz nākamajai pankūkai, atdod piespēli. Pēc piespēles atgriežas savā vietā. Nākošais turpina to pašu.

- Pieņemšana no kreisās kājas uz labo (virzienā pa labi);
- pieņemšana no labās kājas uz kreiso (virzienā pa kreisi);
- pieņemšana no kreisās uz labo kāju un bumbas atdošana, izmantojot 3 pieskārienus virzienā pa labi;
- tas pats, kas "c", tikai uz otru pusi.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi nostājušies pirms divām trepītēm kolonnā. Viens audzēkņis ar bumbu aiz trepītēm 7 m attālumā. Pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!) izskrien trepītes, veic apspēles no labā un kreisā sāna. Pēc apspēlēm pieņem atstāto bumbu un nostājas zilo micīšu vietā. Otrs pēc atspēlēm pārskrien pāri šķēršļu tunelim un nostājas kolonnas beigās.

Trepīte.

- Kustība uz priekšu, augsti ceļot ceļus, katra kāja savā trepītē.
- Kustībā ar sānu, augsti ceļot ceļus, katra kāja savā trepītē.
- Atmuguriski, augsti ceļot ceļus, katra kāja savā trepītē.

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.

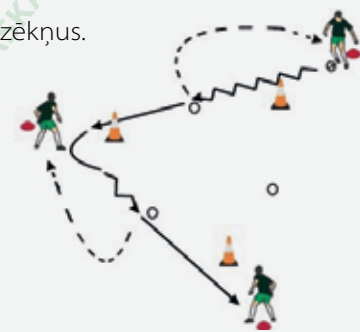
Norise. Pēc signāla rindā esošie dod piespēli pēc kārtas, pakāļ skrien ķērājs un ķer. Maina ķērājus. Uzvar tas, kurš visātrāk noķēris.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

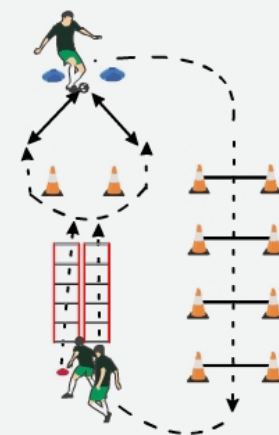
1. zīmējums



Paskaidrojums. Pieņemšanas brīdī atbalsta (kreisā) kāja saliekta ceļi. Otra (labā) kāja ar pēdu sagrieztu uz āru veic kustību preti bumbai. Saskares brīdī (labā) kāja veic lokveida kustību uz iekšu, novirzot bumbu uz otras (kreisās) kājas pusi. Mainot atbalsta kājas, bumba tiek pieņemta ar kreisās kājas iekšpusi.

2. zīmējums

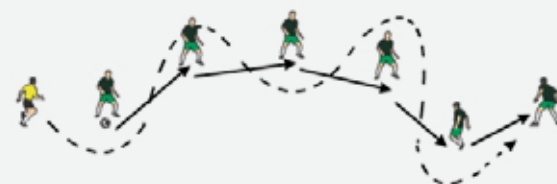
Trepītē saglabāt skatu uz priekšu. Pēc trepītes izskriešanas – piedāvāties atspēlēm. Atspēles ar tālāko kāju attiecībā pret konusi. Atspēles veikt divos pieskārienos (pieņemt, atdot). Atbalsta kāja starp konusi un bumbu piespēles brīdī.



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

3. zīmējums

Piespēle pēc bumbas pieņemšanas. Veicināt komunikāciju audzēkņu starpā labvēlīga rezultāta sasniegšanai. Noslaidrot uzvarētājus.



## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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 iekšpusēm no vienas kājas uz otru kāju ar aizskriešanu;  
2. kvadrāts 2 pret 1;  
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 (ne vairāk kā četri) vienā kolonnā, viens tālāk - ar bumbu (15 m attālumā). No kolonnas pa vienam jāskrien līdz konusam, jāpieņem bumba ar pēdas iekšpusi no vienas kājas uz otru, pēc skolotāja norādījumiem jāatspēlē un jāskrien atpakaļ savas kolonnas beigās. Pēc kāda laika zilās apmetnītes audzēkņi nomaina cits.

- Pieņemt ar ērtāko kāju uz otru;
- pieņemt no labās uz kreiso kāju;
- pieņemt no kreisās uz labo kāju;

d) pieņemt no vienas uz otru kāju ar aiziešanu pēc piespēles un piespēlētāja signāla "Maiņa!" 3 - 5 piespēles piespēlētāja vietā.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Kvadrāts 6 m x 6 m. Grupās pa 3. Visi audzēkņi laukumā. Divi audzēkņi uzbrucēji (ar bumbu), viens - aizsargs. Bumba jānotur laukumā, neļaujot aizsargam to atņemt. Saspēle notiek, pieņemot bumbu ar pēdas iekšpusi, pēc skolotāja norādījumiem. Ja bumba atņemta, mainās vietām ar to no uzbrucējiem, kurš kļūdījies. Šo vingrinājumu sauc par "Kvadrāts 2 pret 1".

- Pieņemt ar ērtāko kāju;
- pieņemt no labās uz kreiso kāju;
- pieņemt no kreisās uz labo kāju;
- pieņemt mainot kājas.

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 aplji, rādiuss 7 m. Viens no citas komandas, aplja 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.

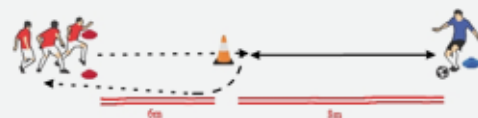
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

Svarīgi bumbu saņemt kustībā ar pēdas iekšpusēm, neatlaižot to tālāk par soli. Saglabāt līdzsvaru. Pēc pavadošās kustības ar kāju strauji mainīt kustības virzienu. Bumbas kustība pa zemi.



2. zīmējums

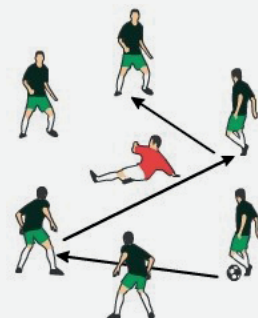
Pirms piespēles nofiksēt augumu. Pārvietoties, prasot bumbu no otra audzēkņa. Izmantot visa laukuma priekšrocības. Atcelt galvu un izvērtēt, kur atrodas aizsargs. Aizsarga apspēlēšanā pielietot iepriekš apgūtās māņkustības.



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu iepriekš apgūtus 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.

**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 iekšpusēm no vienas kājas uz otru kāju ar aizskriešanu;  
2. Spēles situācija 1 pret 1.  
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.).

Audzēkņi sadalīti divās grupās (dzeltenā, sarkanā). Laukuma centrā no micītēm salikts aplis, rādiusā 8 m - 10 m. Viena grupa apļa centrā, otra ar bumbām starp micītēm. Centrā esošie (dzeltenie) pēc skolotāja norādījumiem veic skrējieni bez bumbām uz āru, saspēlējoties (ar jebkuru) ar pēdas iekšpusēm ar starp micītēm esošajiem audzēkņiem (sarkanajiem). Pēc saspēles audzēkņi mainās vietām.

- Pieņem no vienas uz otru kāju un nostājas pie micītes.
- Pieņem no labās uz kreiso kāju un ar kreiso kāju aizvest līdz micītēm.
- Pieņem no kreisās uz labo kāju un ar labo kāju aizved līdz micītēm.
- Pieņem no tuvākās kājas uz tālāko attiecībā pret piespēlētāja skrējiena virzienu.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās kolonnās (zilā ar bumbām, sarkanā bez). Zilās kolonnas audzēkņi dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī esošās kolonnas audzēkņim un kļūst par aizsargu, ņemot nost bumbu. Sarkanās kolonnas audzēkņi pēc skolotāja norādījumiem pieņem bumbu un veic ātru bumbas vešanu ar sitienu jebkuros no vārtiem. Pēc epizodes mainās vietām, nostājas pretējo kolonnu beigās.

- Brīvi pieņemt bumbu.
- Pieņemšana no kreisās uz labo kāju.
- Pieņemšana no labās uz kreiso kāju.
- Brīva pieņemšana no vienas uz otru kāju, skrienot pretī bumbai.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

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

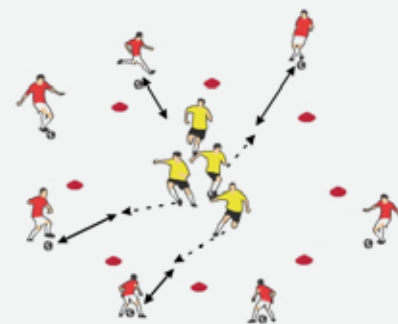
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

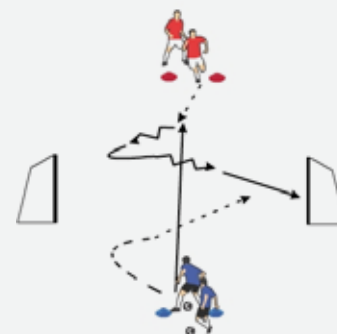
1. zīmējums

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. Piespēles attālums 5 m - 7 m. Bumba ripo pa zemi. Brīvi skrējiena laikā izvēlēties, ar ko veiks saspēli.



2. zīmējums

Piespēle ar pēdas iekšpusi. Virzīties pretī bumbai. Pēc pieskāriena novirzīt bumbu uz kādu no vārtu pusēm. Veicot apspēli vai virziena maiņu, pielietot iepriekš apgūtās māņkustības apspēlēšanā. Sitiens ar pēdas virsas virspusi.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

## Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Bez sistemātiska un intensīva darba ir grūti gūt panākumus futbolā.

**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

### Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

### Galvenā daļa

#### 1. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

#### 2. vingrinājums

Pēc skolotāja norādījumiem, izmantojot kādu no iepriekš futbola nodarbībā pielietotajiem vingrinājumiem.

#### 3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

### Nobeiguma daļa

Veidot prasmi...; (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem; kādu no iepriekšējām rotaļām)

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

### Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

**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 atsitieni pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Vēlāk izpilda bez atsitiena pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

### 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.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

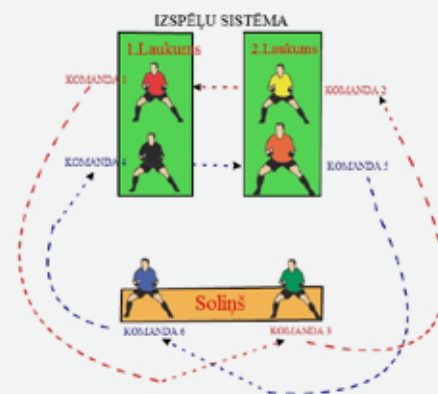
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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.



**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 atsitieni pret zemi. Ja bumba atsit 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

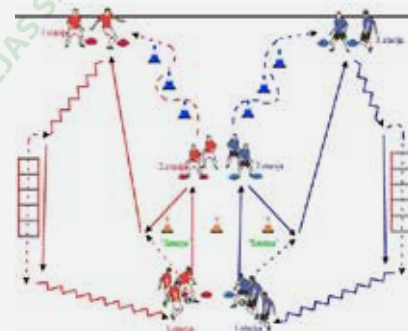
Veidot prasmi... (Pēc skolotāja norādījumiem).

## 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.

## 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.



- |     |  |                                     |
|-----|--|-------------------------------------|
| 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 PASŪMIS. FAVAIROŠANĀIN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠAAS 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 OLIMPIŠKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN IVAIZPLATĪŠANA BEZ ĪEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STIPRI AIZLĒGTA.

# „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 OLIMPIŠKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN IVAIZPLATĪŠANA BEZ ĪEPRĪEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STIPRI AIZLĒGTA.



# PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

**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

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> 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.
<b>2.</b> Izpildīt vertikālo „pludiņu”, tad apgulties uz ūdens uz krūtīm. Atkārtot 8 –10 reizes.	Izvietoties pa visu baseinu.	Saskaņot ar ritmisku elpošanu.
<b>3.</b> Slidējums 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.
<b>4.</b> Slidējums 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.
<b>5.</b> 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.
<b>6.</b> Slidējums uz krūtīm, rokas pie ausīm. Pie ātruma samazināšanas izpildīt īrienu ar abām rokām, uzpeldēt uz ūdens virsmas.	Izpildīt no baseina abām pusēm.	Neizelpot, kamēr slidējums nav pabeigts.
<b>7.</b> 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. Drikst izmantot pludiņu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITĒTES PĀRZIŅĒTĀS UN IZPILNĪTĀS NĒMĒJUMS. ŠĀS NĒMĒJUMS IR AIZLIEGTA.

**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 <small>(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)</small>	Piezīmes, rekomendācijas
1. Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ieelpa pēc 12-14 kustībām.	Ūdens straumes un pretestības izjūtai, atkarībā no galvas stāvokļa.	Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu. Var izmantot pludiņu.
2. Uz krūtīm, pēc 18 kustībām ar kājām rokas izpilda īriena pilnu ciklu, tas pats uz muguras.	Apgūt kāju un roku darbības koordināciju.	Kājas strādā 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, pagriezies 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 pārēdējus.	Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 dalībnieki vienā.  Uzvar dalībnieks, kas pārkļuvis pāri upei un netiek noķerts.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlēta veidā (skrienot, peldot, nirstot).



**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

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> 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.
<b>2.</b> Kāju darbība tauriņstilā uz muguras, rokas taisnas, augšā.	Izjust ķermeņa kustību uz priekšu.	Rokas un galva nekustīgi.
<b>3.</b> 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.
<b>4.</b> 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.
Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām <b>5.</b> Rokas augšā, īrieni ar abām rokām vienlaicīgi, ar pauci īriena sākumā.	Roku ātrai pārņemšanai; īriena atgrūdienu fāzes izjūtai.	Īriena beigās pagriezt plecus uz iekšu un saglabāt augstu ķermeņa stāvokli (gurni augšā).
<b>6.</b> Uz muguras ar mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem, īrieni ar abām rokām ar nelielu pauci īriena beigās.	Ūdens satveršanas fāzes izjūtai, ka arī spēka pielikšanai īriena beigās.	Aktīvi izpildīt kustības plecu locītavās; izvairīties no kustībām gurnu locītavās.
<b>7.</b> Peldēšana izvēlētājā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.	Nedrīkst apstāties; izvēlēties sev piemērotu ātrumu.	Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.
<b>8.</b> Īriens ar rokām - pauze, īriens ar kājām - pauze.	Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.
<b>9.</b> 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.

**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. leelpas 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 pārņemšanas laikā kājas strādā spēcīgāk.
10. Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	("Zvaigznīte" uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slidējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezieni).	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no vienas stacijas uz nākošo, izpildot noteikto vingrinājumu.

**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

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> 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.
<b>2.</b> 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.
<b>3.</b> 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.
<b>4.</b> Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru lejā.	Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Galva un ķermenis vienā līnijā.
<b>5.</b> 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.
<b>6.</b> Peldēšana kraulā tikai ar rokām elpojot: <ul style="list-style-type: none"> <li>• uz katru 3. īrienu;</li> <li>• uz katru 5. īrienu.</li> </ul>	Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar dažādu elpošanas ritmu.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
<b>7.</b> Peldēšana ar rokām tauriņstilā un kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslidēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
<b>8.</b> Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. Ieelpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm.	Vieglākai roku pārņemšanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslidēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
<b>9.</b> Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	

**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

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> Slidējums 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.
<b>2.</b> 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.
<b>3.</b> Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimālajam, pāriet slidējumā.	Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slidējuma garumu atkarībā no ātruma.	Dēlīti turēt taisnās rokās, kustības virziens - precīzi uz priekšu.
<b>4.</b> 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.
<b>5.</b> Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo, pauze 3-4 sekundes, īriens ar kreiso.	Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slidējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu.	Pauzēs laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
<b>6.</b> 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 slidējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
<b>7.</b> Peldēšana kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizmuguri, 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.
<b>8.</b> Peldēšana kraulā ar augsti paceltu galvu.	Ķermeņa līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai.	Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.
<b>9.</b> Uz krūtīm, rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Ieelpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārņemt labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību izjūtai.	Roku pārņemšanas laikā kājas strādā spēcīgāk.

**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. Slidējums 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, pārīet slidējumā.	Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slidējuma 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 slidējuma fāzi pēc roku pārņemšanas 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 slidējuma 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 pārņest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.	Roku pārņemšanas laikā kājas strādā spēcīgāk.

**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 atgrūdienu 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.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslidēt 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 pārņemšanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju īriena paslidēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	



**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai 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 sāniem, 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. Ielpas laikā nelaist gurnus uz leju.
5. Ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām. Elpot uz katru īrienu, pēc izelpas - pauze, slidējums.	Stabilam muguras un gurnu joslās 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 satvēšanai, plecu joslās amplitūdas izjūtai.	Augstlībī iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā, bez pauzēm.
9. Rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze. Ielpojot pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku.	Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību ap vertikālo asi izjūtai.	Roku pārņemšanas laikā kājas strādā spēcīgāk.
10. Spēle "Stacijas". Bērni sadalās grupās. Treneris nosauc un izskaidro vingrinājumu katrā stacijā.	("zvaigznīte" uz muguras, niršana, vertikāla stāvokļa noturēšana, slidējumi, lēcieni, elpošanas vingrinājumi, apgriezieni)	Pēc komandas sāk pārvietoties pa baseinu no stacijas uz staciju, izpildot noteikto vingrinājumu.

**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 atgrūdienu 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.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram .	Pēc kāju īriena paslidēt 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 pārņemšanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai	Pēc kāju īriena paslidēt uz priekšu 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.
9. Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk.	Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.	

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** peldēšanas nūjas vai 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
<p>1. Uz krūtīm, ar kājām kraulā, rokas priekšā, ātra un dziļa ieelpa, izelpa uz 1-2-3.</p>	<p>Ūdens straumes un pretestības izjūtai atkarībā no galvas stāvokļa.</p>	<p>Izpildot ieelpu, stiepties ar pakausi uz priekšu. Var izmantot pludiņu rokās.</p>
<p>2. Uz krūtīm, kājas darbojas pamīšus; rokas gar sāniem. Ieelpa, pagriezies uz sāniem - izelpa. Tad nākošā ieelpa, pagriezies uz muguras, izelpot.</p>	<p>Apgūt elpošanas koordināciju pie ķermeņa pagriezieniem.</p>	<p>Kājas strādā nepārtraukti, spēcīgi, arī elpošanas laikā.</p>
<p>3. Peldēšana „suniski” ar galvu uz leju, izpildot ieelpu, pacelt zodu, izelpot, nolaižot galvu pēc 5-6 sek. Atkārtot 3-4 min.; 100-150m.</p>	<p>Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci, atbilstoši spējām.</p>	<p>Ieelpa notiek ātri un dziļi; izelpa gari un spēcīgi. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.</p>
<p>4. Peldot ar kājām kraulā, pagriezies uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, izelpot pēc 10-12 sek.</p>	<p>Apgūt efektīvāko kāju darbības amplitūdu un ritmisku elpošanu.</p>	<p>Apgriešanās laikā saglabāt iztaisnotu ķermeni, rokas nekustīgas.</p>
<p>5. Peldēšana ar rokām brasā, ar kājām kraulā, elpošanas varianti: pēc 2, 3 roku kustībām.</p>	<p>Izjust ķermeņa kustību uz priekšu bez niršanas.</p>	<p>Izpildīt pilnas amplitūdas īrienu ar paātrinājumu, kājas strādā nepārtraukti arī ieelpas laikā.</p>
<p>6. Peldēšana izvēlētajā pārvietošanās veidā 200m; veidus drīkst mainīt.</p>	<p>Nedrīkst apstāties; izvēlēties sev piemērotu ātrumu.</p>	<p>Sekot ritmiskai un brīvai elpošanai.</p>
<p>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 pārēdējus.</p>	<p>Sadalīt bērnus komandās, ne vairāk kā 5-6 vienā.</p> <p>Uzvar dalībnieks, kas pārķēvis pāri upei un netiek noķerts.</p>	<p>Pārvietoties drīkst brīvi izvēlētajā veidā (skrienot, peldot, nirstot).</p>

**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

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> Īriens ar rokām brasā - pauze, īriens ar kājām brasā - pauze.	Izjust kustību uz priekšu roku un kāju īrienu rezultātā.	Saglabāt vienmērīgu pārvietošanās ātrumu.
<b>2.</b> 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.
<b>3.</b> Īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
<b>4.</b> 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.
<b>5.</b> 200m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
<b>6.</b> 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.
<b>7.</b> Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgrieziena laikā.	Kājas pārnest pa īsāku trajektoriju, saliektas ceļos.
<b>8.</b> 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.
<b>9.</b> Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums pēc trenera norādījuma.	

**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. 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 pārņemšanas 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 kaulā, brasā vai delfinā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezīenam.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezīenu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no malas, slīdējumu.	Izpildīt apgriezīenu pie mazākas ūdens pretestības.	Apgriezīenu izpildīt ap ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdienu sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezīenu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezīties pievelkot ceļus.

**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. 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 paslidēt 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 pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslidēt 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 pārņemšanai; 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.	



**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 ģriena- ar taisnu muguru. Ielpas 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 ģriena.
3. Slīdējums un viena kustība ar kājām brasā, kurš tālāk.	Izpildīt baseina abās malās. Sajust ģriena spēka pielikšanas virzienu.	Pēc ģriena iztaisnot kājas ceļu locītavās, pacelt taisnas kājas līdz ūdens virsmai.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdienu 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. Ielpot pēc viena ģriena.	Viegļākai roku pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju ģriena paslidēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt ģrienu ar rokām.
8. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. Ielpot uz katru vai pēc viena, ar pauzēm, 6-8 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25m.	Viegļākai roku pārņemšanai; ģriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.	Pēc kāju ģriena paslidēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt ģrienu ar rokām.
9. Lēcieni no baseina malas uz kājām.	Ķermeņa līdzsvara kontrolei lidojuma laikā.	Dažādi lēcieni: ar rokām augšā, lejā, aiz galvas.

**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 slidējumi: 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 lēcieni ūdenī "vienā punktā" un slidējumu.	Ūdens pretestības izjūtai un tās samazināšanai.	Pieskaroties ūdens virsmai, turēt rokas aiz galvas, taisnas. Lai atvieglotu lēcieni "vienā punktā", var dziļāk ienirt.
5. Izpildīt vingrinājumu Nr.4 no stāvokļa "uz starta".	Izmainot stabilu līdzsvaru uz nestabilu, ātri ieņemt lidojuma fāzes stāvokli.	Atgrūdienu laikā rokas virzīt ūdens virzienā, pēc iespējas tuvāk galvai.
6. Lēcieni no baseina malas ar slidējumu, kurš tālāk.	Izvēlēties un sajūt ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību.	Atgrūdienu 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”.	

**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 pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslidēt 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 pārņemšanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai.  Var peldēt uz vēdera, sāna, zem ūdens. Ieteicamais attālums - 10-12m.	Pēc kāju īriena paslidēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PĀRSŪTĪTĀS VINGROŠANĀS UN VAJZPLĪMĒJUMA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS SPĒRI AIZLIEGTA.

**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 pārņemšanas uz priekšu.	Pauzes laikā rokas taisnas un atbrīvotas.
3. Kraulā uz krūtīm. Rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti: uz katru īrienu, uz katru otro, trešo.	Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma brīdi arī īriena beigās.	Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.
4. 4-6 x 50 m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
5. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu, 3-4 reizes.	Galva, gurni - līdzsvaroti.	Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.
6. 4-6 x 50m uz muguras, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.	Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezīenam.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezīenu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no malas, slīdējumu.	Izpildīt apgriezīenu pie mazākas ūdens pretestības.	Apgriezīenu izpildīt ap ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdienu sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezīenu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezīties, pievelkot ceļus.

**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 slidējumi: 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 atgrūdienu no malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgrīzienā 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 apgrīzienam.	Apgrīzienu - 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.	

**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 pārnesanas 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 apgriezienam.	Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.
7. Peldēt pie baseina malas no 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā, izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu.	Izpildīt apgriezieni pie mazākas ūdens pretestības.	Saglabāt augstu muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
8. Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezieni pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no sienas, slīdējumu.	Sekot, lai apgriezieni izpildītu visi. Distances garums pēc trenera norādījuma.	Apgriezieni izpildīt ap ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdienu sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāra ūdens virsmai.
9. Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.		Apgriezies, pievelkot ceļus.









**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 stiepieties 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 nenasprindzināt.
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.	Nenasprindzināt kakla muskuļus, peldot ātri. Brīvi peldēt uz muguras.
5. Slidējums uz krūtīm, uz attālumu 3-4 reizes.	Galva un gurni līdzsvaroti.	Izelpot slidējuma 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 nenasprindzināt, peldot ātri. Brīvi peldēt uz muguras.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena.	Vieglākai roku pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram.	Pēc kāju īriena paslidēt 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 pārņemšanai; īriena satveršanas fāzes labākai izjūtai .	Pēc kāju īriena paslidēt uz priekšu, 3-4 sek. ar taisnu muguru, tikai tad izpildīt īrienu ar rokām.

**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 lēcieni 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 OLIMPISKAJĀS KOMITEJAS PASĪMĀTĀS PĀRBAUDĪTĀS UN/VAI IZPILĪTĀS NĀBES PĀRBAUDĪTĀS UN/VAI IZPILĪTĀS SASKAŅĀS SAAS JĀGRI AIZĒGTA.

**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.	Saglabāt 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.	Saglabāt 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.	Saglabāt 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 pārēdējus.	Lai pārvietošanās notiktu ātri, dalībnieku skaits komandā- 5-6 cilvēki.	Uzvar dalībnieks, kas pārklūvis pāri upei un netiek noķerts. Pārvietoties drīkst brīvi izvēlēta veidā (skrienot, peldot, nirstot).



**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
<p>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</p>	<p>Vingrinājums sākas un beidzas pēc trenera komandas. Katrs skolēns nopeld distanci atbilstoši spējām.</p>	<p>Ieelpa notiek ātri un dziļi; izelpa gara un spēcīga. Mugura virs ūdens, kājas zem tās. Sajust ūdens pretestību uz apakšdelma.</p>
<p>2. Uz muguras, rokas augšā, īriens ar labo roku, ar kreiso roku, ar abām vienlaicīgi.</p>	<p>Ātruma un pretestības izmaiņas izjutai spēka pielikšanas rezultātā.</p>	<p>Kājas strādā nepārtraukti un spēcīgi. Īriena beigās ar abām rokām saglabāt „augstu” ķermeņa stāvokli.</p>
<p>3. Uz muguras, labā roka augšā, kreisā lejā. Izpildīt vienu kustības ciklu, tad vienu īrienu.</p>	<p>Nepārtrauktai roku un kāju darbības koordinācijai. Ātram īriena sākumam.</p>	<p>Saglabāt vienmērīgu kustības ritmu, spēcīgi un nepārtraukti strādāt ar kājām.</p>
<p>4. 4-6 x 50 m kraulā uz krūtīm, ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.</p>	<p>Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.</p>	<p>Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.</p>
<p>5. Slīdējums uz krūtīm uz attālumu. 3-4 reizes</p>	<p>Galva un gurni līdzsvaroti.</p>	<p>Izelpot, kad slīdējums ir pabeigts.</p>
<p>6. 4-6 x 50 m, kraulā uz krūtīm ar atpūtu 15 sek. Vienu reizi ātrāk, vienu brīvi.</p>	<p>Peldēšanas ātrumu kontrolēt ar īrienu skaitu.</p>	<p>Roku kustības ar pilnu amplitūdu. Seja virzīta uz augšu.</p>
<p>7. Uz baseina malas, rokas aiz galvas taisnas. Izpildīt lēcieni ūdenī "vienā punktā" un slīdējumu.</p>	<p>Ūdens pretestības izjutai un tās samazināšanai.</p>	<p>Pieskaroties ūdens virsmai, turēt rokas aiz galvas taisnas.</p>
<p>8. Izpildīt vingrinājumu Nr. 4 no stāvokļa "uz starta".</p>	<p>Izmainot stabilu līdzsvaru uz nestabilu, ātri ieņemt lidojuma fāzes stāvokli.</p>	<p>Atgrūdienu laikā rokas virzīt uz ūdeni, pēc iespējas tuvāk galvai.</p>
<p>9. Lēcieni no baseina malas ar slīdējumu, kurš tālāk.</p>	<p>Izvēlēties un sajust ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību.</p>	<p>Atgrūdienu laikā rokas orientēt uz ūdeni, pēc iespējas tuvāk galvai.</p>



**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,

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> Dažādi slidējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dziļi ieelpot.
<b>2.</b> 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.
<b>3.</b> Brasā īriens ar rokām, pludiņš starp kājām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
<b>4.</b> 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.
<b>5.</b> 200 m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25 m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
<b>6.</b> 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.
<b>7.</b> Pēc atgrūdienu no baseina malas izpildīt kūleni ap labo vai kreiso plecu.	Izjust ķermeņa stāvokli apgriezienā laikā	Kājas pārnest pa īsāko trajektoriju, saliektas ceļos.
<b>8.</b> Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, ar kājām kraulā, izpildīt kūleni ap plecu, tad atgrūdienu.	Atrast optimālo attālumu no baseina malas apgriezienam.	Apgriezienam- kūleni sākt ar galvas kustību uz leju.
<b>9.</b> Peldēšana kraulā uz krūtīm, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, turpināt peldēt.	Distances garums pēc trenera norādījuma.	

**Vieta:** peldbaseins

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda izmēra pludiņi.

- Uzdevumi:**
1. Pamata vingrinājumi brasā.
  2. Ātruma attīstīšanas uzdevumi tauriņstilā.
  3. Starta lēcieni.
  4. Apgriezieni brasā.

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> Dažādi slidējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dziļa ieelpa.
<b>2.</b> 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.
<b>3.</b> Brasā, īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.	Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā.	Kustības seko nepārtraukti.
<b>4.</b> 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.
<b>5.</b> 200 m kraulā uz krūtīm un uz muguras, mainot veidus pēc 25 m.	Peldēt bez apstāšanās.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.
<b>6.</b> 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.
<b>7.</b> 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 apgriezienam.	Saglabāt „augstu” muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie baseina malas.
<b>8.</b> Turpināt vingrinājumu Nr. 1, izpildīt apgriezienu pa īsāko trajektoriju, tad atgrūdienu no malas, slidējumu.	Izpildīt apgriezienu pie mazākas ūdens pretestības.	Apgriezienu izpildīt ap ķermeņa vertikālo asi. Atgrūdienu sākumā plecu josla gandrīz perpendikulāri ūdens virsmai.
<b>9.</b> Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezienu izpildītu visi. Distances garums – pēc trenera norādījuma.	Apgriezties, pievelkot ceļus.

**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.

<b>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā</b>	<b>Norādījumi</b> (par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)	<b>Piezīmes, rekomendācijas</b>
<b>1.</b> Dažādi slidējumi: uz sāna, krūtīm, muguras, ar kājām uz priekšu.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	Pirms vingrinājuma dziļa ieelpa.
<b>2.</b> 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.
<b>3.</b> Peldēšana ar paceltu galvu, ar rokām brasā, ar kājām kraulā.	Īriena „seklam” sākumam; elkoņu ātrai satveršanai; muguras augstam stāvoklim.	Ieelpu izpildīt roku īriena beigās.
<b>4.</b> Peldēšana ar „niršanu” pēc katra otrā (trešā) īriena. Ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā.	Kāju īriena izjutai dažādās pozīcijās; ātruma un kustību virziena izmaiņas izjutai atkarīgi no kāju kustībām (uz leju; atpakaļ).	Saglabāt vienmērīgu ātrumu pārejot ūdens virsmā; izvairīties no kustībām gurnos.
<b>5.</b> 200 m ar kājām visos veidos : 25m uz krūtīm vai muguras, 2 5m uz sāna.	Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli.	
<b>6.</b> 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.
<b>7.</b> Peldēt pie baseina malas 2-3 m attālumā, brasā vai tauriņstilā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu, slidējums uz muguras.	Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Saglabāt „augstu” muguras un gurnu stāvokli pirms pieskāriena pie malas.
<b>8.</b> Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai apgriezieni izpilda visi. Distances garums pēc trenera norādījuma.	Apgriezies, pievelkot ceļus.

**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 pagrieziņa 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 atgrūdienu laikā. Pēc katra kāju sitiena – slidējums.
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 slidējumu.
7. Nopeldēt jebkura pārvietošanas veidā ar izelpu ūdenī 200 m.	Jāvērtē skolēna iemaņu apgūšanas dinamika, ņemot vērā individuālās īpatnības.	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas



**Mērķis** - attīstīt sporta peldēšanas veidus, kuri apgūti līdz šim, kā arī turpināt iepazīties ar citām ūdens aktivitātēm. Šajā 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 iepazīties 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
<b>Noturēšanās uz ūdens vingrinājumi</b> Līdzsvarota gulēšana uz ūdens uz muguras dziļā ūdenī.	1 minūti	Drīkst izpildīt nelielas kustības ar rokām un kājām.
<b>Lēcieni ūdenī</b> Starta lēcieni no baseina malas vai starta paaugstinājuma.	Nodemonstrēt	
<b>Pārvietošanās ūdenī</b> 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 pagrieziņa 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 delfinā atgrūdiņa laikā. Pēc katra kāju sitiena – slīdējums.
4. Roku darbība brasā, ar kājām kaulā saskaņā ar elpošanu.	15-20 m	Roku kustības ar pilnu amplitūdu, elpošana ritmiska.
5. Roku darbība brasā, ar kājām delfinā, bez elpošanas.	Nodemonstrēt	Pārmaiņus roku un kāju kustības.
6. Kāju darbība brasā uz muguras.	25 m	Pēc kāju iriena – slīdējums.
7. Nopeldēt jebkurā pārvietošanās veidā ar izelpu ūdenī.	200m	Nedrīkst apstāties; drīkst mainīt peldēšanas veidus.

## 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
Apgrīzieni, starti	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kompleksā

## 3. cikls. Visu peldēšanas veidu, starta lēcieni, apgrīzienu 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
Apgrīzieni, 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
Apgrīzieni	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Brasā	Kompleksā
Starti	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Brasā	Tauriņstilā	Kompleksā



# ĀRA AKTIVITĀTES

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu raksturojums Inventāra un uzskates materiāla raksturojums

Nodarbības plānotas visam mācību gadam, atbilstoši sezonai. Tās organizē, ņemot vērā:

1. skolas atrašanās vietu, stadiona, sporta laukuma esamību, teritorijā esošo nestandarta aprīkojumu, apvidus reljefa, raksturu (kalns, parks, mežs, lauki, u.c.) un dabas daudzveidību;
2. pieejamo inventāru (tai skaitā speciālo, nestandarta, pašizgatavoto un pielāgotu, skolēnu personīgo);
3. slodzes parametru ievērošanu (dozējumu, intensitāti), vingrinājumu dozējumu un sarežģītību atbilstoši skolēnu vecumam;
4. audzēkņu sadalījumu pa pāriem vai vairāk, audzēkņu individuālo fizisko sagatavotību, auguma un ķermeņa proporcijas;
5. iespējas mainīt audzēkņu lomas uzdevumos, ieinteresēt visus audzēkņus aktīvai līdzdalībai;
6. laika apstākļus (gaisa temperatūru, vēju, nokrišņus u.c.);
7. vietas reljefu (līdzens, šķēršļots), kas apgrūtina vai atvieglo uzdevumu izpildi;
8. iepriekšēju pārdomātu plānošanu, pārbaudi, maksimālu vietas iekārtošanu, inventāra sagatavošanu un drošību;
9. audzēkņu drošības ievērošanu un tās nodrošināšanu;
10. audzēkņu savstarpējas pozitīvas attieksmes un tolerances vienam pret otru, pret komandu ievērošanu;
11. iepriekšēju informācijas sniegšanu audzēkņiem un vecākiem par āra nodarbībām un atbilstošu apģērbu.

### Nodarbību plānā iekļautie līdzekļi:

1. Skrējiens, soļošana (dažādas intensitātes, apjoma un veida)
2. VAV atbilstoši stundas galvenajai daļai
  - ar priekšmetu, bez, uz priekšmeta;
  - uz vietas un kustībā;
3. Uzmanības vingrinājumi
4. Šķēršļu josla
5. Rotaļas, spēles
6. Sadarbības uzdevumi
7. Citu mācību priekšmetu (dabas zinību, sociālo zinību, u.c.) integrācija atbilstoši vecumam, kas nepieciešams
  - 1) vispārējās fiziskās sagatavotības sekmēšanai,
  - 2) dzīvei nepieciešamo zināšanu un prasmju apguvei,
  - 3) sociālo prasmju attīstīšanai.

## Nodarbību periodi un tēmu plānojums

Konspekti veidoti nosacīti, izdalot 3 periodus:

### 1. Septembris – novembris

- orientēšanās
- nūjošana
- tūrisms

### 2. Decembris - februāris

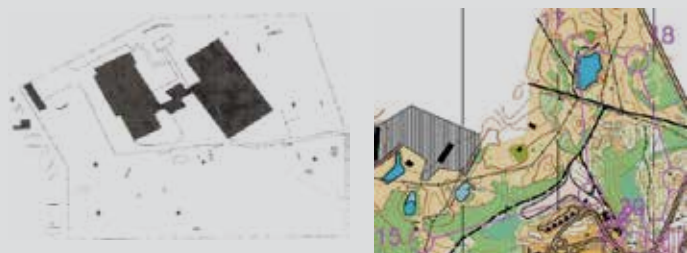
- sniega aktivitātes
- ragaviņas un slidošie līdzekļi
- distanču slēpošana

### 3. Marts – maijs

- orientēšanās
- nūjošana
- tūrisms
- frisbijgolfis
- slacklaine

## Inventārs, materiāli

1. Āra nestandarta sporta laukuma un skolas teritorijā iekārtotais aprīkojums.
2. Āra apstākļiem izmantojamais sporta inventārs (dažādas bumbas, vingrošanas apļi).
3. Izdales materiāli:
  - 3.1. skolas sporta laukuma, teritorijas karte, plāns, shēmas;



3.2. dalībnieku kartiņas, planšetes, rakstāmie, attēli izdarei un noformēšanai.

4. Inventārs un materiāli laukuma, maršruta, punktu atzīmēšanai (konusi, lentas).
5. Pašizgatavotais un papildus inventārs un līdzekļi.
6. Plēves līdz 15 m x 2,5 – 4 m platas – vingrinājumiem uz zemes (līšana, rāpošana), ja zeme ir mitra.
7. Speciālais sporta inventārs: Orientēšanas sportam - kompass. Tūrisma - virves; pamata virves 12 – 16 mm D (20 – 30 m) un palīgvirves 8-10 mm Ø (1 – 3 m).

**Piezīme:** Konspekti tūrisma nodarbībām plānoti bez drošināšanas. Šajā gadījumā var izmantot arī saimniecības virves.

**Drošināšanai nepieciešams:** sistēmas, pašdrošināšanās cilpas (slingas), aptverošās cilpiņas, karabīnes, t.sk. skrūvējamās, žumārs (virves spriegošanai), aizsargķiveres, darba cimdi.

- Nūjošanai – nūjošanas nūjas.
- Slēpošanai – distanču slēpošanas inventārs
- Slackline (balansēšana uz platas lentas) - sākuma mācīšanai 15 m gara, 5 mm.

## Attēli, piezīmes

Bumbas, vingrošanas apļi, dažāda veida plastmasas paliktņi (kvadrāti, apļi, pēdiņas u.c.) plastmasa nūjas u.c.



## Nūju izvēle nūjošanā

Nūju garums, cm	Auguma garums, cm
95-100	145 - 150
100-105	150 - 160
105-110	160 - 170
110-115	170 - 175
115-120	175 - 180
120-125	180 - 185
130-130	185 - 190
130-135	185 - 190



## Slackline lenta

**Piezīmes.** Āra nodarbībās nepieciešami dažādi izdales materiāli, pašizgatavots, nestandarta inventārs, arī improvizēts un pielāgots. Skolotāju, vecāku vadībā to sagatavo gan paši skolēni un vecāko klašu skolēni patstāvīgi, gan mājturības stundās, gan projektu nedēļas uzdevumu ietvaros.

**Vieta:** skolas teritorija.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** sporta laukums, skolas teritorija, acu apsēji.

**Uzdevumi:**

1. Veidot izpratni par rotaļu un spēļu nozīmi ikdienā;
2. Attīstīt telpas un laika izjūtu;
3. Veidot prasmi dalīties pieredzē, uz klausīt vienam otru, sekmēt klases saliedēšanos.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Audzēkņu vasaras aktivitātes (pārrunas, stāstījums). Audzēkņiem savstarpēji pārrunājamiem jautājumiem:

1. Kādās fiziskās aktivitātēs, sporta nodarbībās piedalījies vasaras brīvlaikā?
2. Kas visspilgtāk palicis atmiņā?
3. Vai šogad vēlies darboties kādā sporta pulciņā?
4. Ko šogad vēlies uzzināt, ko apgūt labāk? (skriet, lēkt, spēlēt bumbu, būt stiprākam u.tml.).

2. Rotaļa "Aklā čūska"

Audzēkņiem pārvietojoties jāizpilda skolotāja uzdevumi:

1. soļot zigzagā 10 m;
2. pāriet puspietupienā;
3. pāriet soļos un pēc dažiem soļiem zpidīt 5 lēcienus ar abām kājām uz priekšu;
4. 5 pielikšanas soļus pa kreisi (labi);
5. Zīgaga gājienā 10 m;
6. noliekties, rokas uz gurniem, turpina pārvietošanos 5 m;
7. ar labo (kreiso) kāju izpilda plašu soli sānis, pieliek kreiso (labo) kāju;
8. pārvietojas uz priekšu 10 m un pāriet lēnā skrējienā;
9. iet, ceļot ceļgalus maksimāli augstu.

### Nobeiguma daļa

3. Rotaļas, spēles, klases saliedēšanas uzdevumi.  
Rotaļa "Trešais lieks".

### Uzdevums.

Bēdzējam jānostājas jebkura pāra priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!” Pēdējais bēg un mēģina nostāties citas kolonnas priekšā.

Uzvarētājs ir tas, kurš ne reizi nav noķerts.

**Piezīmes.** Rotaļu "Aklā čūska" organizē nelielā teritorijā. Dažāda veida pārvietošanās un vingrinājumi ar acu apsējiem rada audzēkņos priekšstatu par lielu attālumu veikšanu. Skolotājs procesu papildina ar stāstījumu, piemēram: "Tagad iesim apkārt futbola vārtu stabam. Jāpieliecas - priekšā liels zars." Stāsta, ka priekšā nolikti priekšmeti, kuriem jāpārlec pāri, tāpēc audzēkņiem rodas iespaids, ka jāpārvar sarežģīti šķēršļi un attālums.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pirms stundas, gatavojoties tai, audzēkņi sadalās pa divi un savā starpā pārrunā skolotāja uzdevos jautājumus (sagatavoti uz lapiņas katram pārim). Ja paliek bez pāra, audzēknis izvēlas, kuram pārim pievienosies un stāstījumu papildinās.

Rotaļu organizē nelielā teritorijā (min 20 x 20 m) Audzēkņi (ar acu apsējiem) nostājas kolonnā viens aiz otra. Skolotājs priekšā. Rokas priekšā stāvošajam uz gurniem, rokas brīvi iztaisnotas. Skolotājs audzēkņus brīdina, ka pārvietosies pa dažādām šķēršļotām vietām, visiem uzmanīgi jā klausās un precīzi jāizpilda sacītais. Uzdevumus papildina ar stāstījumu. Vingrinājumu izpildes gaitā un/vai rotaļas beigās, nenoņemot acu apsējus, audzēkņiem jautā: "Kā jūs domājat, kur mēs esam atnākuši?" Vingrinājumus pārvietošanās laikā atkārto. Uzdevuma veikšanas laikā ievēro nosacījumu – rokas uz gurniem.

Audzēkņi nostājas kolonnā pa divi, priekšā stāvošais ir ķērājs, aiz mugurē - bēdzējs. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju.



**Vieta:** lauka, meža apvidus, parks.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** dabas resursi, kompass.

- Uzdevumi:**
1. Iepazīstināt ar dabas daudzveidību, mācīt dabas objektu pazīmes izmantot dažādās dzīves situācijās;
  2. Audzināt cieņu pret dabu un tās vērtībām;
  3. Sekmēt audzēkņu radošumu un savstarpējo sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Dodoties uz nodarbības vietu, pārrunā ar audzēkņiem jautājumus, kas saistīti ar turpmākajām nodarbībām. 1) Mēs ejam pa ceļu vai taku? 2) Kas ir ceļš, kas - taka? 3) Pa kuru ceļa pusi jāpārvietojas? 4) Kas cilvēkam jāņem līdzi, pārvietojoties vai braucot tumsā? 5) Pēc kā mēs varam orientēties, esot dabā?

2. Mežā (parkā). Spēle "Tripāteri" Spēlētājiem jācenšas pēc iespējas uzmanīgāk (slepus pārvietojoties no vietas uz vietu) un ātrāk tikt pie koka.



3. Spēli var organizēt arī grupās ar vairākiem vadītājiem.

4. Debess puses noteikšana pēc apvidus objektu pazīmēm.

Atrast koku, kuram viena puse tumšāka, otra gaišāka vai celmu, kuram viena puse vairāk noklāta ar sūnām un tumšāka, vai skudru pūzni, nozāģēta koka celmu u.c. Noteikt Z un D puses.

Uzdevumu var veikt arī skolas teritorijā.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa - uzdevums "Kas te ir lieks?"

**Uzdevums:** atrast un salasīt priekšmetus, kas neiederas dabā. Uzvar dalībnieks, kas to veicis visātrāk.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pārrunas notiek brīvā sarunā, uzklausā audzēkņu teikto un viedokļus. Skolotājs skaidro un precizē atbildes uz jautājumiem.

No audzēkņu vidus izvēlas vadītāju, kurš stāv pie koka, ar plaukstām aizsedz acis un skaita līdz 10, tad saka: "Eju meklēt!"

Tikmēr pārējie paslēpjas. Vadītājs iet meklēt, bet pārējie cenšas nemanīti piekļūt kokam. Ja tas izdevies, saka: "Trip, trip!" un nosauc vadītāja vārdu. Ja vadītājs kādu pamanījis vai atradis, viņš skrien pie koka un saka: "Trip, trip!" un nosauc atrastā dalībnieka vārdu.

Uzvar tie, kurus vadītājs neatrod.

Uzdevumu veic grupās pa 5 – 6.

Noteikt teritoriju - ne tālāk par 0,3 km rādiusā.

Atkarībā no konkrētajiem apstākļiem katrai grupai noteikt objektu skaitu. Kad uzdevums veikts, visi skolēni ar skolotāju aplūko atrastos objektus un izvērtē to atbilstību debess pusēm (skolotājs pārbauda ar kompasu palīdzību).

Atpakaļceļā pārrunā jautājumus par dabas saudzēšanu un tīrību.

Izvēlētā maršruta posmā ap 30 m x 20 m izlikti un paslēpti priekšmeti, kuri neiederas vidē. Izpildes laiks – 3 – 5 min. Priekšmetus saskaita un pārlicinās, vai visi atrasti.

**Piezīmes.** Nodarbības uzdevumu veikšanai nepieciešama iepriekšēja vietas apskate un tai atbilstošu uzdevumu izvēle. Rotaļai nepieciešamos priekšmetus skolotājs pirms tam izvietot pats vai kādam no audzēkņiem uzdod tos izvietot izvēlētajā posmā (dažāda veida papīrus, pudeles, bumbiņas, u.c.).

**Vieta:** skolas teritorija.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** sporta laukuma karte, plāns vai shēma, fotogrāfijas, planšetes.

- Uzdevumi:**
1. Attīstīt orientēšanās prasmes apvidū;
  2. Pilnveidot attāluma noteikšanas izjūtu;
  3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa Vai pazīsti savu skolu un skolas teritoriju?

1. Foto orientēšanās. Kopējais veicamā maršruta garums no 0,5 – 1,5 km.

### Varianti:

1. Pēc dotajām fotogrāfijām audzēkņiem pēc iespējas īsākā laikā jāatrod attēlotā vieta.
2. Fotogrāfiju vietās nolikts rakstāmais un burti. Burtus var:
  - a) paslēpt un tie jāsameklē;
  - b) redzami (uzrakstīti uz cietāka kartona), kuri, uzdevumu beidzot, veido vārdu vai vārdus, piemēram, SPORTA STUNDA.
 Uzvarētāju nosaka pēc finiša laika un pareizi pateiktā vārda.
3. Fotogrāfiju vietās nolikts rakstāmais un apgriezta lapa ar jautājumiem par skolu:
  - a) Cik skolai gadu?
  - b) Cik skolēnu mācās mūsu skolā?
  - c) Cik skolēnu ir tavā klasē (meiteņu, zēnu),
  - d) Uzraksti vismaz 5 mācību priekšmetus, kurus šogad mācīsies!
  - e) Kā sauc tavu sporta skolotāju? (vārdu, uzvārdu) utt.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Cik garš ir mans solis?"

Audzēkņi pārvietojas pa distanci ātrā solī, un saskaita soļus 50 m (50 x 2) un atkārto to 100 m distancē.

Tāpat veic distanci, skrienot dažādos skriešanas režīmos.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sagatavotas fotogrāfijas (vēlams krāsainas) ar dažādām zīmīgām skolas teritorijas vietām un vai atsevišķi vietu fragmenti, piemēram, parādes durvju vienā puse, kāpnes, palīgēkas, vieta sporta laukumā, koks utt.

Katra fotogrāfija numurēta un audzēkņiem tās izsniedz jauktā secībā vai secību norāda. Uz nelielas lapas katrs uzraksta apmeklējamo punktu secību un dodas distancē.

Startē visi (pa pāriem vai komandās) vienlaicīgi.



Lai fiksētu audzēkņu "pavēles" apmeklējumu pa punktiem (vietām) uzdevumu izpilda, izmantojot 2. variantu.

Audzēkņiem izsniedz planšetes vai kartona paliktņus ar baltu lapu, uz kuras audzēkņi secīgi pieraksta punktu vietās esošos burtus vai atbildes uz jautājumiem (3.variants).

Taisns, līdzens distances posms no 50 - 100 m, ik pēc 10 m izliktas zīmes (konusi)



### Uzdevums.

Audzēkņim jānosaka veiktais attālums. Jāiegaumē savs soļu skaits soļojot vai skrienot. Jāaprēķina, cik soļu ir 1 km distancē.

**Piezīmes.** Fotogrāfijas noformē uz kartona lapas vairākkārtējai izmantošanai.

**Vieta:** skolas teritorija.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** laukuma maršruta shēmas, rakstāmais, lineāls, planšetes ar baltu papīru, konusi.

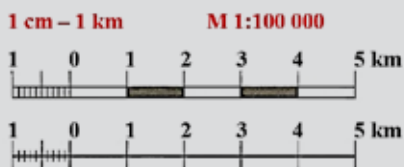
**Uzdevumi:**

1. Radīt izpratni par kartes mērogu;
2. Pilnveidot orientēšanās prasmes pēc līnijveida orientieriem;
3. Sekmēt atjautību, radošumu.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Iepazīstināšana ar orientēšanās kartes mērogu, attāluma un mēroga noteikšana kartē.



Audzēkņi pēc shēmas **(b)** pārvietojas pa laukumu, atrod pareizo punktu, paceļ konusu un paskatās, kāds priekšmets zem tā atrodas. Turpina pārvietošanos līdz pēdējam shēmā attēlotajam punktam. Pēc uzdevuma veikšanas dalībnieks atgriežas un pasaka, kādus priekšmetus atradis.

### Varianti:

1. Zem konusiem noliek lapiņas ar burtiem, kuri jāatceras vai lapiņas jāpaņem (sagatavo, lai pietiktu visiem audzēkņiem). Finišā pasaka vai saliek vārdu no atrastajiem burtiem.
2. Zem konusiem (visiem vai dažiem) ir uzdevums (mīkla, matemātikas uzdevums u.c.) kurš jāatrisina.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Nosaki debess puses!"

Audzēkņiem pēc iespējas ātrāk un precīzāk jānosaka un jāpieraksta uz lapas debess pušu nosaukumi maršruta atpakaļceļā.

Uzdevumu atkārtoti 3 reizes, katru reizi dodot citu maršrutu. Uzvar komanda, kura kopumā uzdevumu veikusi visātrāk un precīzāk.



## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

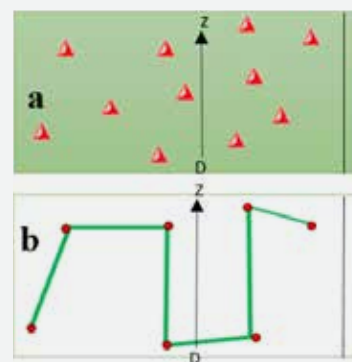
Teorētiski iepazīstina ar orientēšanās kartes mērogu. Sporta laukumā atzīmēti vairāki punkti (konusi). Dota laukuma shēma ar mērogu 1:100000. Audzēkņi izlozē laukuma shēmas variantu ar 3 punktiem.

1) Ar soļiem izmēra attālumu un aprēķina veikto attālumu, pieraksta uz lapas. 2) Shēmā ar lineālu izmēra attālumus no punkta līdz punktam un aprēķina distances garumu. Salīdzina ar veikto soļu mērījumu.



Sporta laukumā izvietoti konusi, atzīmēta starta līnija **(a)**. Uz A4 lapas sagatavoti shēmu varianti (3 – 5) komplekti ar 5 – 6 punktiem.

Uzdevumu pēc signāla uzsāk 3 – 5 audzēkņi (atkarīgs no shēmu variantiem). Pēc 15 – 20 sek. uzdevumu sāk nākamā dalībnieku grupa.



Sagatavoti 3 – 4 dažādi attēli, kuros norādītas debess puses un pārvietošanās virziens. Audzēkņi sadalīti 3 – 4 komandās, katrai komandai iedots rakstāmais un lapa pierakstam. Grupas izlozē attēlu un pēc signāla sāk uzdevumu.

**Vieta:** skolas teritorija.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** aukuma maršruta shēmas, rakstāmais, konusi, kompass.

- Uzdevumi:**
1. Radīt izpratni par karti;
  2. Mācīt noorientēt karti (plānu, shēmu) pēc līnijveida orientieriem;
  3. Sekmēt atjautību, radošumu.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Iepazīstināšana ar orientēšanās karti (Z un D virziena norādes kartē).

2. Debess puses noteikšana.

Audzēkņi pārvietojas pa shēmā norādīto maršrutu. Uzsākot pārvietošanos un, turpinot to no punkta uz punktu, ieraksta debess pusi, uz kuru dosies tālāk.

### Varianti:

- 1) maršrutu veic komandās uz laiku;
- 2) nonākot pēdējā punktā, veic maršrutu pretējā virzienā un izpilda iepriekš minētos nosacījumus.

Uzvar grupa, kura visātrāk un visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Uzdevumu katrs audzēknis var veikt individuāli.

### Nobeiguma daļa

Debess puses noteikšana.

Rotaļa "Satiksmes regulētājs"

Pēc skolotāja teiktā, piemēram: "Mainās visi, kam dzimšanas diena janvārī!" audzēkņi mainās vietām un nostājas ar paceltu labo roku uz Z.

### Varianti:

- 1) Paceltas abas rokas – Z – D; vispirms norāda, kura uz kuru debess pusi.
- 2) Audzēkņi saskaitās pēc kārtas. "Mainās visi tie," skolotājs dod matemātikas uzdevumu, "kuru kārtas nr. dalās ar divi!" Dalībnieki samainās un nostājas un, paceļot roku, norāda Z virzienu.

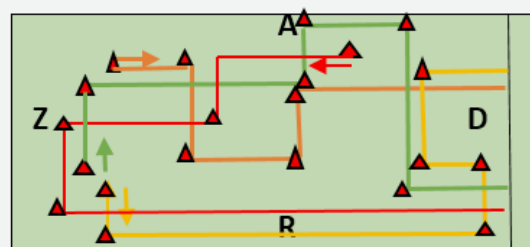
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Teorētiski iepazīstina ar Z un D virziena apzīmējumu orientēšanās kartē un pārvietošanos pēc debess pusēm.

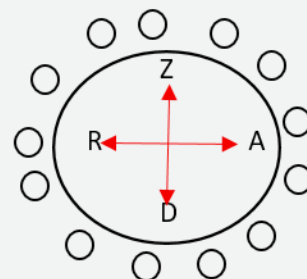
Sporta laukumā norādītas debess puses un pēc shēmām (attēlā) izveidoti maršruti (punktos konusi).

Audzēkņi, sadalīti grupās pa 3 – 5, pēc maršrutu izlozes veic distanci. Nonākuši punktā, noorientēt maršruta lapu uz nākamo punktu un ieraksta debess pusi.



Shēmu varianti

Audzēkņi nostājas aplī (2 m viens no otra). Skolotājs ar kompasu palīdzību nosaka debess puses un attēlo tās uz zemes apļa vidū. Dalībniekiem atgādina, ka Z virziens ir "labā roka sānis".





**Vieta:** sporta laukums, teritorija.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 2 pamatvirves 15 – 20 m, palīgvirves mezglu siešanai, uzskates materiāli (mezglu attēli).

**Uzdevumi:**

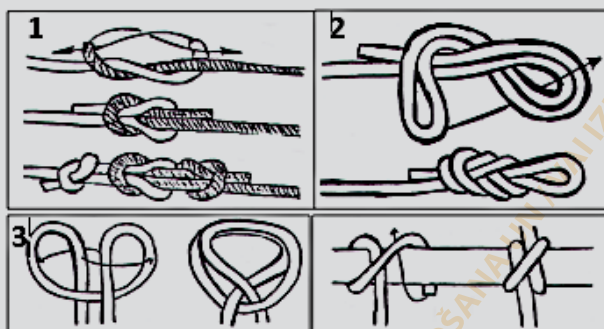
1. Radīt izpratni par mezgliem, mācīt tos sasiet;
2. Attīstīt plaukstas un pirkstu muskuļus;
3. Sekmēt komandas sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Mezglu mācīšana.

- 1) parastais mezgls virves galā un pie koka pa labi, pa kreisi.
- 2) plakanais mezgls ar kontrolmezglu (1)
- 3) plakanais mezgls ar aizvērtām acīm, pa pāriem, katrs tur virves galu, otra roka aiz muguras, t.p. turot virves galu otrā rokā;
- 4) astotnieks (2)



### 1. Rotaļa "Čūska"

Uzdevums. Sienot plakano mezglu ar kontrolmezglu, sasiet garāko virvi - "čūsku".

Uzvar komanda, kuras "čūska" ir visgarākā (virves samēra).

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Mezglu namiņš deg"

Uzdevums. Sasiet nosaukto mezglu, līdz vadošais atskrējis atpakaļ.

### Varianti.

1. Noteikt apļa lielumu (izretoties) atkarībā no apgūtajām siešanas prasmēm.
2. Organizē 2 grupās.

**Piezīmes.** 1. Mezglu mācīšana aizņem samērā daudz laika, un to iegaumēšanai nepieciešama regulāra un pakāpeniska mācīšanās un atkārtošana visa mācību gada laikā. 2. Mezglu siešanu atkarībā no apguves līmeņa iekļauj stafetēs, rotaļās, stundu uzdevumos, stundu atsevišķās daļās. 3. Mezglu mācīšanās pēc attēliem - lielisks veids, kā nodarbināt tos audzēkņus, kas atbrīvoti no sporta nodarbībām.

## Norādījumi

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

Siešanu veic pie horizontāli novilkta virves starp kokiem (stabiem). Skolotājs parāda attēlus ar tūrismā visbiežāk noderīgiem mezgliem, skaidro to specifiku (2 virvju sasiešana, virves gala piesiešana, speciālie mezgli).

Skolēni seko līdz demonstrējumam un atkārtro darbības. Katru mezglu uz sien 3 – 4 reizes. Sien patstāvīgi pēc attēliem, palīdz viens otram, palīdz skolotājs.



2 komandas. Dalībnieki rindās nostājas pie starta līnijas. Priekšā (10 m) plaši izvietotas virvītes atbilstoši dalībnieku skaitam. Pēc signāla visi skrien pie virvītēm, sien plakano mezglu.

Dalībnieki izveido apli ar seju uz apļa centru, rokas aiz muguras. Vadošais apli ārpusē ar virvīti rokās skrien pa apli, pieskrien pie kāda, iedod virvīti rokās un nosauc mezglu, kurš jāsasien, un turpina skriet. Virvītes saņēmējam jāpaspēj uzsiet nosaukto mezglu. Vadošie mainās.

Ja nepaspēj - ieiet apļa vidū, turpina siet, paceļ uzsiesto mezglu augšā un nākamajā skrējienā ir vadošais.

**Vieta:** sporta laukums, teritorija.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 2 pamatvirves 15 – 20 m, palīgvirves mezglu siešanai, 2 – 3 m garas.

**Uzdevumi:** 1. Mācīt un pilnveidot mezglu siešanu;  
2. Sekmēt komandas sadarbību, pozitīvu attieksmi vienam pret otru.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Atkārtot Plakanā mezgla un Astotnieka mezgla siešanas veidus: Audēju mezgls, Astotnieks ar vienu galu (1.att.)



2. Mācīt:

1) Kāpšļa mezglu virves vidū un virves gala piesiešanai (sk. konspektu Nr.7, 3.att.);

2) Buliņa mezglu (2.att.)

3. Stafete "Veiklie mezglu sējēji"  
Veikt uzdevumu precīzi un ātri.

### Varianti.

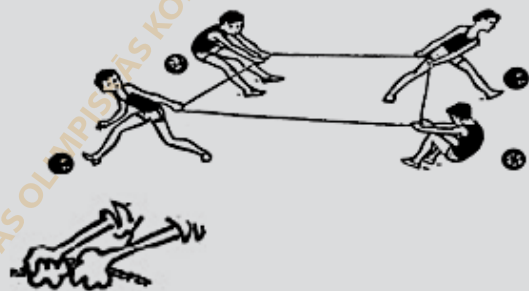
Nākamais komandas dalībnieks ne tikai uz sien savu mezglu, bet ir tiesīgs paskatīties iepriekšējā uzsieta mezglu, ja redz nepilnības, tās labot.

Uzvar komanda, kura uzdevumu veikusi visātrāk un kurai vismazāk punktu.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Kustīgais rings"

Uzdevums. Kurš pirmais aizskars konusu?



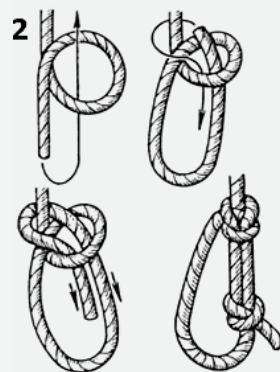
Virves satvēriens

## Norādījumi

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

Sien patstāvīgi pēc attēliem, palīdz viens otram, palīdz skolotājs.

Sekot līdzī demonstrējumam un atkārtot darbības. Katru mezglu uz sien 3 – 4 reizes.



2 komandas nostājas pie starta līnijas. Katrai komandai 5 – 10 m priekšā iezīmētā laukumā saliktas otrādi apgrieztas lapiņas ar mezglu nosaukumiem, var būt arī ar attēlu, (izvēlas apgūtos mezglus), 5 – 10 m tālāk starp diviem kokiem (katrai komandai pretī savs koks) novilkta virve ar iezīmētu vidu mezglu siešanai.

Pēc signāla komandas pirmie skrien līdz lapiņām, pagriež un paskatās, kāds mezgls jāsien, skrien tālāk, uz sien mezglu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.

Vērtē uzsieta mezgla kvalitāti. Neuzsiets mezgls – 2 punkti, nav kontrolmezgla vai nesakārtots mezgls – 1 punkts.

Dalībnieki sadalās pa 4 vai trīs. Dota sasieta virve, dalībnieki izveido četrstūri, tā stūros 2 – 3 m attālumā nolikts konuss.

Rotaļu atkārtoti 3 – 4 reizes.

Variants. Palielinot virves garumu, stūros nostājas pa 2 – 3 dalībniekiem.



**Vieta:** sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 2 mugursomas. Tūrisma pārgājienā līdzī ņemamas lietas, inventārs, dažādi priekšmeti, materiāls ugunsкура salikšanai ( malkas pagales, koka sprunguļi), ugunsкура attēli

**Uzdevumi:**

1. Apgūt tūrisma pamata prasmes (mugursomas salikšanu, ugunsкура sagatavošanu);
2. Attīstīt vispārējo koordināciju un spēku;
3. Sekmēt loģisko domāšanu, radošumu, sadarbību, prasmi uz klausīt vienam otru.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Pārgājienam nepieciešamo lietu izvēle.

1. Individuāli izvēlēties visnepieciešamākās lietas pārgājienam (mantu skaits atkarīgs no audzēkņu skaita komandā).

**Variants.** Mantu nosaukumus (skaidri salasāmus) izvietojiet laukumā uz mazām lapiņām.

Vērtējums. Pēc uzdevuma veikšanas dalībnieki skaidro, (skolotājs seko, lai izteiktos visi) kāpēc izvēlējušies konkrētās lietas, citi papildina, dod vārdu papildināšanai arī otrai komandai.

Skolotājs papildina un pamato tieši šo lietu vajadzību.

2. Mugursomas salikšana.

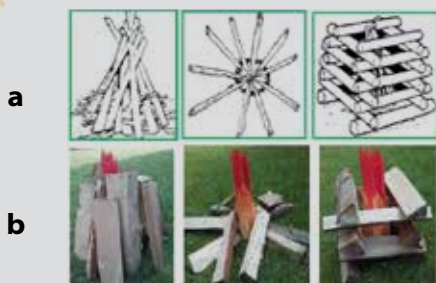


Vērtējums. Skolotājs novērtē paveikto. Pajautā, ja nepieciešams, dod īsu skaidrojumu par katras lietas atrašanās vietu.

### Nobeiguma daļa

Ugunsкура salikšana.

Pēc dotā attēla salikt ugunsкуру. Uzvarētāju nosaka pēc mazākā punktu skaita (pēc iegūtajām vietām). vietām).



## Norādījumi

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

Audzēkņi gatavojas 1 dienas pārgājienam, apmēram 4 stundas garam. Jāizvēlas lietas, ko ņemt līdzī un kā pārgājiena laikā iekurt ugunsкуру.

Priekšā 10 m attāluma noliktas dažādas lietas 2 komplektos (nazis, lukturītis, fotoaparāts, lietus mētelis, higiēnas piederumi, termoss, kompass, karte, saulesbrilles, guļammaiss, u.c.), kas būtu nepieciešamas pārgājienam (lietām jābūt atbilstoši dalībnieku skaitam), kā arī daudzas liekas (fēns, maza izmēra radio, dūraiņi, mazais sporta inventārs – hanteles, lecamauklas u.c.). Dalībnieki 2 komandās nostājas uz starta līnijas kolonnā. Pēc signāla katrs no komandas atnes vienu lietu, noliek to norādītajā vietā blakus startam, apskrien komandu un nodod stafeti nākošajam.

Katrai komandai dota viena mugursoma (izmanto audzēkņu skolas mugursomas) un 8 lietas komplektos: sega, jaka, apavi, nazis, termoss, karte, kompass, lukturītis, piezīmju bločiņš ar rakstāmo.

Komandas nosēžas aplī, lai visi kopā pārrunātu un izlemtu. Dots laiks – 5 min.

Komandas sanāk kopā, katra izstāsta, kā saliktas lietas.

Dalībnieki, sadalīti 3 komandās, rindā nostājas uz starta līnijas.

10 m priekšā katrai komandai noliktas 10 malkas pagales. Starta vietā komandas izlozē kartiņas (a), 10 sek. apspriežas un pēc signāla visi skrien pildīt uzdevumu. Kad uzdevums pabeigts, atgriežas aiz starta līnijas.

Mainoties ar kartiņām, komandas uzdevumu veic 3 reizes.

Noslēgumā skolotājs paskaidro katra ugunsкура nozīmi.

**Vieta:** sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 2 mugursomas ar lietām un priekšmetiem (sega, apavi, trauku komplekts, karte, piezīmju blociņš, rakstāmais, aploksne, paliktņi, izdāle – attēli, kompass, konusi)

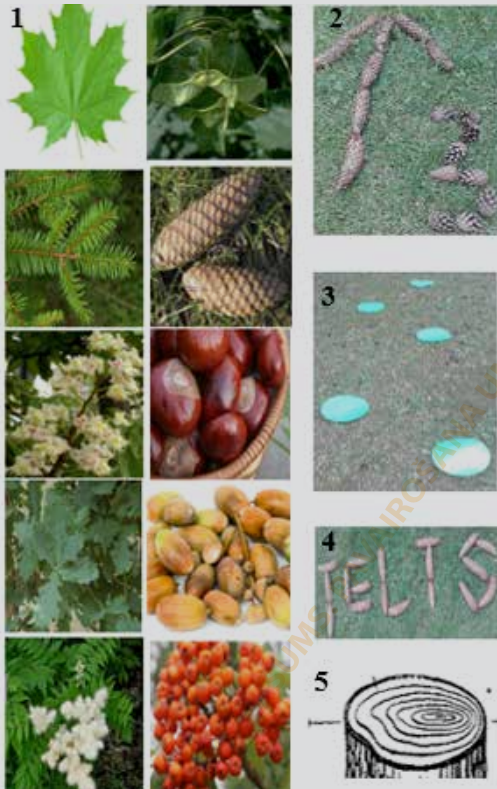
**Uzdevumi:**

1. Tūrisma pamata prasmi apgūšana (mugursomas salikšana, ugunsкура sagatavošana);
2. Attīstīt vispārējo koordināciju un spēku;
3. Sekmēt loģisko domāšanu, radošumu, sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Tūrisma pamata prasmi pilnveidošana. Stafete.



### Nobeiguma daļa

Izvērtē rezultātus atkarībā no izvēlētās stafetes veida. Pārrunā sarežģītākos, interesantākos uzdevumus un to, kas nav veicies tik labi. Uzslavē audzēkņus, rosina un motivē turpmākajam darbam. Stafetei audzēkņus sadala 2 komandās veicot izlozi; sadala grupās pa 2 – 4 katrā etapā atkarībā no uzdevuma sarežģītības. Etapa beigās – mugursomas nodošana, pēc tam stafeti atkārti, mainoties etapa uzdevumiem.

## Norādījumi

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

Iekārtota 300 – 500 m gara distance ar startu un finišu vienā vietā, norādīts pārvietošanās virziens, punkti atzīmēti ar konusiem. Audzēkņiem skaidro stafetes veikšanas uzdevumus un nosacījumus tās veikšanai.

Uzdevumu apraksts.

1. Salikt mugursomā 5 lietas: 1) nelielu segu, 2) sporta apavus, 3) plastmasas traukus un ēdamrikus (caurspīdīgos aizsietos maisiņos), 4) karti un piezīmju bloku ar rakstāmo, 5) aploksni ar ugunsкура attēlu. Salikt lietas somā pareizās vietās (vienu kabatiņu atstāt brīvu, somu aiztaisīt) un uzlikt plecos.
2. Pēc izliktajām norādēm **(2.att.)** atrast priekšmetu un ielikt somā brīvajā kabatiņā (kompass).
3. "Purvs": 5 – 6 "ciņi" izvietoti apmēram 1 m attālumā. Nepieskarieties zemei, iet tikai pa "ciņiem" **(3. att.)**.
4. "Otra puse". Etapā nolikti 5 otrādi apgriezti attēli (ziedi, lapas). Atrast tos dabā, nolikt blakus attēlam "otru pusi" (1.att.). Var vienkārši savietot attēlus pa pāriem.
5. Ugunskurs. Izņemt no somas aploksni salikt attēlā redzamo ugunsкура (sk. konspektā Nr. 8)
6. Atrast 18 čiekurus un salikt vārdu "TELTS" **(4.att.)**.
7. Etapā starp diviem kokiem novilkta virve, noliktas palīgvirves. Katram uzsiet sev zināmo mezglu.
8. Z, D virziens. Etapā nolikts otrādi apgriezts attēls ar celmu. Izņemt no somas rakstāmo un pierakstīt Z, D virzienu **(5.att.)**, ielikt somā.
9. Finišs – noņemt no pleciem mugursomu, nolikt priekšā finiša līnijai, izņemt kompasu, nolikt uz somas un nostāties aiz finiša līnijas ar skatu distances virzienā. Nākamo etapu veic tikai tad, kad pabeigts iepriekšējais. Uzdevumus veic kopīgi, purvu pārvar visi.

**Vieta:** sporta laukums, skolas teritorija, parks, mežains apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas), smilšu maisiņi

**Uzdevumi:**

1. Nūjošanas stājas, roku, kāju pamata kustību prasmju apgūšana;
2. Kustību koordinācijas pilnveidošana;
3. Sadarbības uzdevumi veiklības, kustību koordinācijas sekmēšanai.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Nūjošanas iesildīšanās vingrinājumi uz vietas.



2. Vingrinājumi kustībā auguma, roku darbībai.

- 1) Nūjas brīvi lejā, soļot bez roku vēzieniem.
- 2) T.p. Soļot ar smilšu maisiņu uz galvas.
- 3) Palielināt roku vēzienu amplitūdu – vēziens priekšā pretējā nosaukuma balsta kājai.
- 4) Nūjas brīvi lejā, soļojot palielināt roku vēzienu amplitūdu - vēziens līdz vidukļa (nabas) līmenim.
- 5) Soļot kolonnā, nūju aizmugurējos galus satver partneris, sinhrona roku darbība.
- 6) Pretējā kustībā divās kolonnās, pastiepjot roku, "sasveicināties" ar pretējās kolonnas dalībnieku, pēc tam maina virzienu, "sveicinās" ar otru roku.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Noķer nūju!"

Uzdevums: satvert blakus esošā nūju.

Varianti.

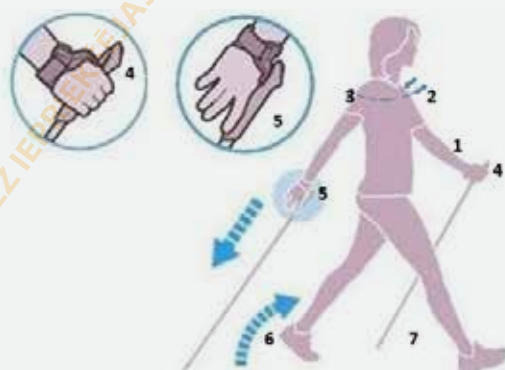
- 1) Pēc signāla izpilda 2 pielikšanas soļus pa labi (pa kreisi) un satver katru otro nūju.
- 2) T.p. ar divām nūjām.
- 3) T.p., tikai, pārvietojoties pa apli ar vienu vai ar abām nūjām, maina pārvietošanās tempu.

Uzvar dalībnieks, kurš nav kļūdījies.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

### Nūjošanas tehnikas pamatprasības



1. Elkonis taisns, plauksta virzās līdz vidukļa (nabas) līmenim.
  2. Pleci atbrīvoti, nolaisti lejā.
  3. Plecu joslas kustību amplitūda.
  4. Plauksta satvēriens, uzsākot atgrūdienu.
  5. Atgrūdienā plauksta atbrīvota no satvēriena.
  6. Pēdas darbība: pārvēliens, papēdis, pēda, pirkstgals.
  7. Uzsākot atgrūdienu, nūja solim pa vidu.
- Augums taisns, skats uz priekšu, pleci atbrīvoti, ķermeņa augšdaļā rotācijas kustības.

Audzēkņi nostājas aplī ar skatu uz iekšu, katram priekšā nūja labā (kreisā) roka uzlikta uz nūjas.

Pēc vadītāja signāla "pa labi" ("pa kreisi") dalībnieki atlaiž nūju uz izpilda soli pa labi (pa kreisi) un cenšas satvert blakus esošo nūju.

Pakāpeniski palielina izpildes tempu.





**Vieta:** sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas).

**Uzdevumi:**

1. Nūjošanas rokas plaukstu, kāju pēdu pamata kustību prasmju apgūšana;
2. Kustību koordinācijas pilnveidošana;
3. Sadarbības uzdevumi veiklības, kustību koordinācijas sekmēšanai.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Vingrinājumi kustībā rokas un plauksta darbībai:

- 1) soļot bez nūjām kolonnā, rokās čiekurs, mest čiekuru, vērējot roku uz aizmuguri, atbrīvojot plaukstu;
- 2) soļot ar nūjām, nūjas brīvi lejā, soļot bez roku vēzieniem, aizmugurē plauksta atbrīvota - "atvērta";
- 3) T.p. ar roku vēzieniem, palielinot roku darbības amplitūdu un plauksta atbrīvošanu.

2. Vingrinājumi pēdas darbībai:

- 1) pārsoļot pāri priekšmetam;
- 2) uzkāpt priekšmetam, izpildot īsāku un garāku soli.

3. Pārvietošanās pa nogāzi:

- 1) uz augšu taisni un zigzagā ielikt labo (kreiso) nūju balstā, apiet un nolikt kreiso (labo) nūju balstā utt.;
- 2) T.p. uz leju.

### Nobeiguma daļa

- 1) Rotaļa "Liliputi un milži"
- 2) Dalībniekam pēc iespējas precīzāk jāuzkāpj čiekuram, ievērojot pēdas nolikšanas sākuma un beigu stāvokli.

Uzvar dalībnieks, kurš veicis visvairāk precīzu soļu.

Rotaļas noslēgumā izvērtē dalībnieku tehnisko izpildījumu kopumā un individuālo izpildījumu.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vingrinājumus veic atklātā vietā, kur var izmantot dabas priekšmetus un vietas reljefu – nelielas nogāzes soļošanai uz leju un uz augšu.

Pārvietošanās laikā norāda uz vingrinājumu veikšanas attālumu.

Augums soļošanas laikā taisns, skats uz priekšu, horizontālas rotācijas kustības plecu joslā.



Pēdas darbībai raksturīgs pārvēliens: no papēža, pilnas pēdas uz pirkstgalu. Uz zemes soļa attālumā salikti koka sprunguļi; pārsoļot tiem pāri.

Izpilda to pašu, bet maina priekšmetu attālumu (garāks solis).

Soļa attālumā izlikti čiekuri. Soļojot tiem jāuzkāpj.

Auguma augšdaļa noliekta vairāk uz priekšu, mugura taisna, skats uz priekšu, rokas elkonī nedaudz saliektas, liekot kāju pie zemes (atkarīgs no nogāzes stāvuma).

Soļojot no kalna saliecas elkoņa locītavas un ceļi. Stāvākās nogāzēs 3 zemskares punkti: 2 nūjas un kāja.

Līdzienā vietā 5 – 6 m x 10 – 20 m laukumā izvietoti priežu čiekuri, sprunguļi dažādos attālumos. Dalībnieki ar nūjām brīvi pārvietojas pa laukumu. Ja vadītājs saka: „Liliputi” - izpilda mazus solīšus un uzkāpj priekšmetam, ja „milži” – liek lielākus soļus, „Lieli milži” - plati soļi. Izpildes laikā vadītājs norāda uz izpildījumu – augumu, roku, kāju darbību, rokas vēzienu un atgrūdienu, atbrīvotu plauksta darbību un pēdas darbību.

**Vieta:** vidēji šķēršļots apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas).

- Uzdevumi:**
1. Nūjošanas tehnikas pilnveidošana;
  2. Vispārējās izturības attīstīšana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Nūjošana vidēji šķēršļotā apvidū ar uzdevumiem soļošanas laikā un pauzēs.

1) Vēro apkārtni un dabu. Jautājumi atpūtas pauzēs. Cik cilvēku nāca pretī? Kādus mājas dzīvniekus redzējāt? Vai pamanījāt putnu kāsi? Kuriem kokiem jau lapas nobirušas? Uzdod arī ar vietas objektiem saistītus jautājumus);

2) Līdz nākamajai atpūtas pauzei 2 grupām nodziedāt katrai pa 1 tautas dziesmai, pārējie piebiedrojas;

3) 2 grupas soļojot vēro 2 citu grupu soļošanas tehniku un nosaka viņuprāt grupā tehniski pareizāko izpildījumu;

4) 2 grupām pēc kārtas jāuzdod mīkla otru divu grupu dalībniekiem;

5) Atpūtas pauzes – aktīvas, kurās demonstrē nūjošanas roku, kāju darbību.

### Nobeiguma daļa

Stiepšanas vingrinājumi (skatīt attēlā vingrinājumu sāk.st. un izpildījumu).

1) Mugura taisna, skats uz priekšu. Izturēt 5 – 10 sek. T.p. ar otru kāju (1.att.).

2) Mugura nedaudz saliekta, balsts uz vienas kājas, otras kājas pirkstgalu novieto pret nūju, papēdi pietuvinot nūjai, pirkstgals slīd gar nūju uz augšu, saliec atbalsta kāju. Izturēt 5 – 10 sek. T.p. ar otru kāju ( 2.att.).

3) Taisna mugura, nūjas satvertas plecu platumā aiz muguras. Rokas saliekt uz iztaisnot elkoņu locītavās. Atkārtot 6 – 8 reizes.

4) Kājas plecu platumā, noliekties uz priekšu, mugura taisna, rokas balstā uz nūjām priekšā, skats uz priekšu. Noliekties pēc iespējas zemāk un šūpojošām kustībām izturēt 10 – 15 sek.

5) Nūjas aiz muguras, augšējais gals galvas līmenī, otrs - krustu līmenī. Ar augšējo roku vilkt nūju uz leju. Izturēt 5 – 10 sek.

6) Kājas plecu platumā. Nūjas augšā taisnās rokās, mugura taisna. Noliekties pārmaiņus uz vienu un otru pusi. Atkārtot 6 – 8 reizes.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Distances kopgarums – ap 3 km, pārvietošanās režīms – aerobs (pulss  $120 \pm 10$ ) uz ko norāda audzēkņu spēja brīvi sarunāties, dziedāt.).

Pārvietošanās grafiks: 6 – 8 min soļošanas; 2 - 3 min atpūta.

Audzēkņi sadalīti 4 grupās, katra izdomā nosaukumu. Grupas pēc kārtas vai pēc norādījuma soļošanas laikā un atpūtas pauzēs veic uzdevumus.

Pārvietojoties sekot līdz tehniskajam izpildījumam – auguma, roku, plaukstu, kāju darbībai.



Piezīmes. Katra vingrinājuma atkārtojumu skaits ir individuāls – pēc pašsajūtas.



**NORĀDĪJUMI  
NODARBĪBU  
ORGANIZĒŠANAI  
ZIEMĀ**



## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Iesildīšanas vingrinājumi uz slēpēm.

1) Uz vietas: svara pārņemšana no vienas uz otru kāju (1); kājas izcelšana pārmaiņus pa labi (kreisi) (2); kājas pacelšana uz augšu (3) un noturēšana horizontāli (4); pielikšanas soļi pa labi (kreisi) (5); vēzieni ar labo (kreiso) uz priekšu, atpakaļ (6), slēpes pārcilājot pa labi (kreisi) (7), slēpi izceļot, griezties apkārt (8); pagrieziens ar palēcienu (9) u.c.



2) Kustībā (atkarībā no vietas reljefa):

- norādīt slēpošanas soli;
- norādīt vai mainīt pārvietošanās tempu;
- vienlaikus vai pārmaiņus veikt atgrūdienu ar rokām;
- distancē, virzoties pa lēzenu nogāzi, pacelt pārmaiņus vienu un otru slēpi, dažādos stāvokļos abas rokas (uz augšu, uz sāniem);
- visiem sākot un izpildot kopīgas sinhronas kustības, piemēram, 1, 2 un atgrūdiens;
- ieņemt vienu vai otru nobrauciena stāju, kalnā kāpšanas veidu u.c.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ziemas nodarbību ietekmējoši faktori.

1. Inventārs un apģērbs.
2. Laika apstākļi (gaisa T°, vējš, mitrums, sniega sega).
3. Vietas izvēle
  - reljefs (līdzenums, kalnains),
  - apgrūtināta vai atvieglina uzdevumu izpildi atkarībā no sniega segas stāvokļa;
  - stafetēs, komandu sacensībās maina starta vietas (rezultātu ietekmē sniega sega, reljefi u.c. faktori).
3. Audzēkņu spēju un prasmju līmenis.
4. Noteikumi un to ievērošana ziemas sporta aktivitātēs.

Laukuma iezīmēšanai izmanto sniega valni, karodziņus, sniegā iekrāsotas līnijas, virvi, egļu zarus u.c.



**Vieta:** sniegots, līdzens lauks skolas pagalmā, laukums 6 x 10 m.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** viegla rotaļu bumba, nūjošanas nūjas, tūrisma virve 12 – 16 mm D, rāpšanās virve.

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt vispārējo koordināciju, metiena precizitāti pa kustīgu mērķi;  
2. Sekmēt radošumu, fantāziju sniega un dabas materiālu izmantošanā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Sniega pikas sagatavošana.



2. Sniega bumbu sagatavošana.



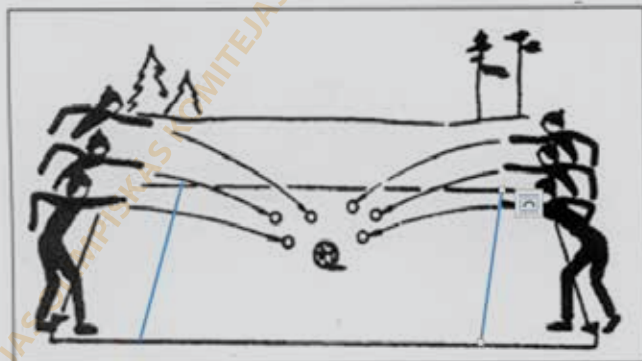
3. Sniega vīra celšana

Sniega vīra noformēšanai nepieciešamos aksesuārus audzēkņi sagatavo iepriekš.

1. Rotaļa "Trāpi bumbai!"

### Varianti:

- 1) metienus reizē izpilda noteikts skaits (1 – 2 – 3 – 4) audzēkņi;
- 2) neierobežots pikas skaits, kuras ļauns rotaļas laikā papildus sagatavot;
- 3) pikas met pēc signāla.

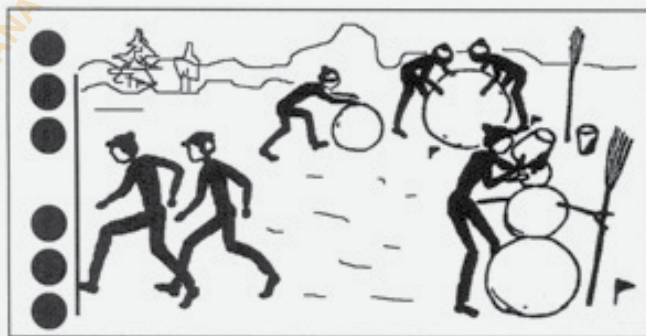


## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Katram audzēknim sagatavot 10 – 15 sniega pikas. Sniega bumbas gatavo pa divi vai grupās pa 3 – 4, nosakot laiku (5 – 10 min) un teritoriju; Norādīt skaitu, dažādu sniega bumbu izmērus, kur tās novietot.

Sniega vīra celšanu organizēt kā vienotu uzdevumu vai konkursu audzēkņu grupām, komandām.



Audzēkņi sadalīti komandās, katra komanda nostājas laukuma savā pusē, laukuma vidū novietota bumba. Katram audzēknim priekšā sagatavots norādītais skaits sniega pikas.

Pēc signāla, metot ar sniega pikām, bumba jāpārripina pār norādītajai līnijai.

**Piezīmes.** Sniega pikas mešanai mērķi: vingrošanas aplī, kas iestiprināti sniegavīra "rokās" vai novietoti blakus; statīvi ar diviem vai vairākiem iezīmētiem vai izgrieztiem mērķiem. Sagatavotās sniega bumbas izmanto turpmākajās nodarbībās šķēršļu joslas iekārtošanai. Sniega vīra celšanu var aizstāt ar figūru, zīmējumu, gleznu veidošanu individuāli vai komandās.

**Vieta:** sniegots līdzens lauks skolas pagalmā, laukums 6 x 15 m.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** karodziņi laukuma starta līnijas atzīmēšanai, mērķi

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot metienu prasmes nestandarta apstākļos;

2. Viedokļu, uzskatu respektēšana, prasme ieklausīties un uzklaustīt.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Rotaļa "Snaiperi"

Mešanu izpildīt:

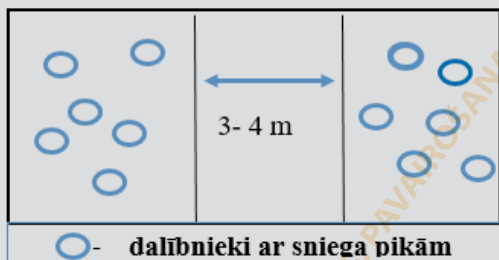
- 1) pa horizontālu mērķi;
- 2) pa vertikālu mērķi;
- 3) pārmaiņus ar vienu un ar otru roku;
- 4) no vietas un ar ieskrējieni.

Rotaļa "Sniega kaujas"

Laukuma izmēri: 6 x 10 m liels norobežots laukums; piedalās visi audzēkņi.

6 x 6 m laukumi ar 4 – 6 dalībniekiem.

Rotaļas ilgums: 5 – 10 min



Dalībnieks, kuram trāpīts, piedalās sniega pikas gatavošanā.

### Nobeiguma daļa

Rotaļas

1. "Kam tās pēdas?"

Uzvar komanda, kura atbildējusi pareizi

2. "Izveido pēdas!"

Novērtē paveikto, neaizmirstot par 2 sliežu nospiedumiem.



## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Organizējot rotaļu kā sacensību, uzvarētāju nosaka, saskaitot punktus (trāpījumus) individuāli katram un/vai komandai.



Rotaļas varianti

1) Audzēkņi brīvi pārvietojas pa laukumu, vadītājs cenšas trāpīt dalībniekam. Tas, kuram trāpīts, piedalās sniega pikas gatavošanā.

2) Rotaļa starp 2 komandām. Komandas nostājas katra savā laukuma pusē. Pēc signāla abu komandu dalībnieki cenšas trāpīt ar pikas pretējās komandas dalībniekiem. Uzvar komanda, kurā palicis visvairāk dalībnieku.

3) Rotaļa starp divām komandām. Laukuma vidū 3 – 4 m garš koridors. Viena no komandām brīvi pārvietojas pa koridora abām pusēm. Pēc vadītāja signāla otras komandas dalībnieki skrien cauri koridoram, cenšoties izvairīties no sniega pikām. Uzvar komanda, kuras dalībniekiem vismazāk trāpīts.

2 komandām izdala nelielus 4 – 6 attēlus ar zvēru, putnu pēdām. Attēlu otrā pusē nr. Ļauj 1 – 2 min apskatīt. Vadītājs nosauc attēla nr., komandā paceļ roku un atbild.

Izvēlēta sniegota virsma. Dots uzdevums 2 komandām izveidot 8 m garas "mašīnas pēdas".





**Vieta:** sniegots, līdzens laukums 20 x 30 m.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** ragaviņas, karodziņi starta un finiša vietas ierobežošanai, kārts (2 - 2,5 m gara)

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt vispārējās ātruma un spēka īpašības;  
2. Sekmēt sadarbības prasmes, strādājot pa pāriem un grupās.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Rotaļas un stafetes uz ragaviņām pa pāriem, pa trīs, pa četri.

1. Rotaļa "Kurš pāris ātrāks?"

Varianti.

- 1) Rotaļu veic kā stafeti.
- 2) Gar ragaviņu sliedi labajā un kreisajā pusē izlikti priekšmeti (mazās bumbas, mīkstās rotaļlietas u.c.), kuras sēdošajam dalībniekam jāsalasa.
- 3) Rotaļu organizē vidēji šķēršļotā apvidū (līdzenumi, nelielas nogāzes).

2. Stafetes "Divjūgs" un "Trijūgs"

Varianti.

- 1) Komandas dalībnieki sadalās pa pāriem, katrai komandai vienas ragavas. Rotaļu veic kā stafeti. Pēc pirmā pāra finiša ragavas saņem nākamais pāris.
- 2) Ragaviņās esošais dalībnieks ieņem dažādus stāvokļus - tupus, guļus, uz vēdera.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Gaiļu cīņas uz ragavām"

Dalībnieki sēž uz ragavām ar mugurām viens pret otru, rokās ar abām rokām satverta nūja. Atgrūžoties ar kājām, dalībnieks cenšas pārvilkt partneri pāri līnijai.

Uzvarētāju nosaka, kad šķērsota līnija vai mērot attālumu pēc noteiktā spēles laika.

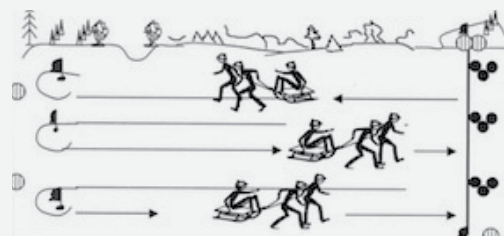
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

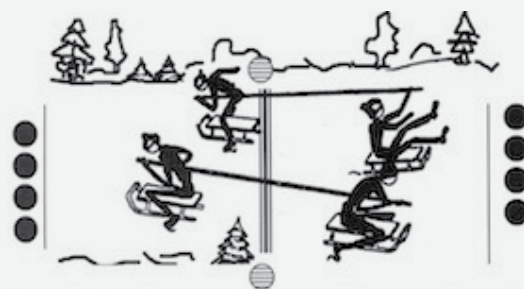
Audzēkņi sadalīti pa pāriem. Viens sēž uz ragaviņām, otrs - vilcējs. Pēc signāla vilcējs velk ragaviņas pāri atzīmētajai līnijai. Pēc finiša līnijas šķērsošanas dalībnieki mainās vietām un turpina uzdevumu, līdz šķērso finiša līniju.



Dalībnieki sadalās grupās pa trīs (viens sēž ragavās, divi vilcēji) vai četri (viens sēž ragavās, trīs vilcēji) Pēc katra brauciena noskaidro labāko komandu. Stafeti veic 3 – 4 reizes



Vienādā attālumā no starta līnijas dalībnieki ieņem sākuma stāvokli, kuru rotaļas laikā mainīt nedrīkst. Rotaļas laiks 2 x 3 – 5 min





**Vieta:** sniegots līdzenums, neliela nogāze.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** īsās slēpes, karodziņi starta un finiša vietas ierobežošanai, bumbiņas, rotaļu bumba.

**Uzdevumi:**

1. Apgūt jaunas kustības un pielāgot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru;
3. Attīstīt spējas orientēties telpā, laikā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Īsās slēpes

1. Rotaļa "Kurš tālāk aizslīdēs?"
  - 1) pa līdzenu vietu,
  - 2) no nelielas nogāzes,
  - 3) pa pāriem.
- 4) Rotaļa "Kurš ātrāk kalnā?"
  - kāpnītē,
  - skujiņā,
  - slidošiem soļiem,
  - pa norādītu zigzaga distanci, labirintiem.
3. Rotaļa "Lejup pa nogāzi"
  - ar pietupieniem, roku (priekšā, augšā, sānis), galvas (pa labi, kreisi, augšā) stāvokļu maiņu;
  - pagriezieniem;
  - priekšmetu nolikšanu, pacelšanu; mešanu mērķī;
  - pa pāriem, grupās pa 4 – 6.

### Nobeiguma daļa

Spēle "Skiball"

Komandu spēle

- 1) futbola versijā – dalībnieki, pārvietojoties ar vienu slēpi, ar otru vada bumbu.
- 2) rokasbumbas versijā – dalībnieki pārvietojas uz abām slēpēm un saspēlējas ar bumbu

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Audzēkņi no starta izpilda spēcīgu atgrūdienu ar vienu kāju un pāriet slīdējumā uz vienas slēpes.

Atkārtojot uzdevumu, mainīt atgrūdienu kāju.

Var pielietot komandu sacensību, stafešu organizēšanā vai kā rotaļu vingrinājumus.



Audzēkņi sadalās 2 komandās, katrai komandai izvēlas vārtsargu.

Spēle notiek līdzenā ierobežotā laukumā 6 x 10 m ar vārtiem 2-3m platumā. Dalībnieki saspēlējoties, cenšas gūt vārtus.

Spēles ilgums: 2 x 5 min

**Piezīmes.** Spēles "Skiball" dalībnieki vienojas par noteikumiem; par slidošo slēpi (ērtāko vai tās maiņu, pielikšanu pie labās vai kreisās kājas). Uzdevumus veidot ar dažādu slidošo līdzekļu pielietošanu.

**Vieta:** sniegota vieta skolas teritorijā, apvidū.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** dabas materiāli.

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot kustību apguvi mainīgās situācijās un neierastos uzdevumos;  
2. Attīstīt radošumu, fantāziju, atjautību;  
3. Sekmēt sadarbību un atbildību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Sniega diena.

1. Izveidot cilvēka sejas izteiksmi no sniega (prieku, smaidu, prieku, izbrīnu, bēdas, asaras, domīgumu u.c.).
2. Izveidot nelielas figūras (sniega vīrus, zaķi, bruņurupuci u.c.)
3. Izveidot sauli, mēnesi, zvaigznes.

Pēc uzdevuma izpildes izvērtē un nosaka katras grupas labāko darbu.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Meklē paslēptās mantas!"

Uzvar dalībnieks, kurš uzdevumu veicis visātrāk.

Varianti.

- 1) Rotaļu izspēlē starp komandām, nosakot laiku vai priekšmetu skaitu.
- 2) Apslēpts ir viens priekšmets.

Varianti: rotaļa uz laiku, nosakot priekšmetu skaitu; skolotājs dod norādes "karsts" vai "auksts".

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Nodarbību organizē, kad ārā ir sniegota, silta diena un daudz sniega. No sniega: 1) veido dažādas figūras; 2) figūras veido, lipinot sniegu pie sienas, kokiem; 3) zīmē sniegā attēlus; 4) atveido dzīvnieku, dažāda veida cilvēku pēdas, "eņģeļus"; 5) atrod uz apsnigušajiem koku zariem veidojumus, kurus papildinot ar dabas materiāliem, veidojas tēls u.c.

Ir dotas tēmas – dzīvnieki, sejas, debess ķermeņi, ziedi u.c. Var attēlot uz skolas sienas, sētas, kokiem.

Darbu veic grupās pa 5 – 6, katra grupa izlozē savu tēmu, nosaka skaitu (1 – 3).

Veidojumus papildina ar dabas materiāliem (zariem, čiekuriem, skujām, mizām u.c. dabā atrodamiem priekšmetiem).



Rotaļu organizē visai klasei vienlaicīgi 10 x 15 m lielā ierobežotā laukumā. Sniegotā, ierobežotā laukumā zem sniega paslēpti vairāki priekšmeti.

Pēc signāla, nosakot laiku (3 – 5 min), katram audzēknim jāatrod 2 priekšmeti.



**Vieta:** sniegots apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** slēpošanas inventārs.

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt slēpošanas pamata prasmes – sniega, slēpju izjūtu;  
2. Pilnveidot līdzsvara izjūtu un atsevišķu kustību saskaņotu darbību;  
3. Sekmēt sadarbību un saskaņotu darbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Pārvietošanās sniegotā apvidū (sniega dziļums 20 – 30 cm) ar uzdevumiem atkarībā no reljefa:

- slidošā un kāpjošā pārmaiņus solī;
- kāpšana kalnā dažādos kāpšanas veidos (“skujā”, pusskujā, “kāpnē”);
- nobraucieni no nogāzes izvēlētajā stājā (augsta, pamata, atpūtas, zemā);
- pagriezieni kustībā no nogāzes slēpes pārcilājot;
- bremzēšana “arklā”, nokrītot;
- šķēršļu pārvarēšana (grāvji, nogāzes nelīdzenumi, pārkāpt pāri nokritušam kokam, izlīst zem šķēršļa, pārlekt, apbraukt).

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa “Vilciens”

Uzvar komandā, kura nobrauciena laikā saglabājusi noteikto roku stāvokli un veikusi nobraucieni bez kritiena.

### Varianti.

Grupas nostājas rindā, sadodas rokās uz izpilda nobraucieni:

- puspietupienā;
- pietupienā,
- atzīmētās vietās izpilda palēcieni uz augšu u.c.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Slēpojums sniegotā apvidū, pārvietojoties kolonnā.

Audzēkņi atbilstoši skolotāja norādījumiem veic uzdevumus, ievērojot drošības noteikumus (attālu- mu līdzenumā un nobraucienos, nūju un atsevišķu ķermeņa daļu stāvokli, smaguma centra pārnesanu no vienas uz otru kāju u.c.).

Pārvietošanos veic pārmaiņus pa līdzenu vietu un nogāzi.

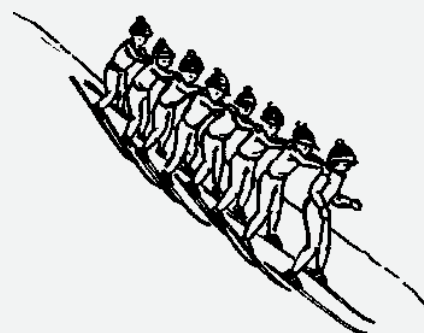
Vingrinājumus uz nogāzes izpilda atkārtoti 3 – 4 reizes.

Kopējais distances garums 2 – 3 km.



Rotaļu organizē uz vidēji stāvas nogāzes 2 – 3 komandām, katrā pa 6 – 8 dalībniekiem.

Dalībnieki komandās nostājas kolonnā viens aiz otra bez nūjām, rokas uz priekšējā pleciem vai vi- dukļa. Pēc signāla kolonnas brauc lejā no kalna.



**Vieta:** sniegots apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** slēpošanas inventārs, karodziņi, konusi uzdevumu vietu apzīmēšanai, mieti (nūjas) šķēršļu iekārtošanai

**Uzdevumi:**

1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās veidu prasmes;
2. Attīstīt vispārējo izturību, lokanību, veiklību, muskuļu spēku;
3. Sekmēt ātru lēmuma pieņemšanu, izlēmību un neatlaidību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

### Galvenā daļa

Slēpošanas šķēršļu josla.

Organizē skolas apkārtnē vidēji šķēršļotā, šķēršļu pārvarēšanai sagatavotā apvidū, izmantojot reljefa īpatnības. Šķēršļu pārvarēšanas vietas (slīdes pārvietošanās soļiem, Nilsona sliede (sk. konspektā Nr. 23) labirints, šķēršļu pārvarēšana (izlīšana, pārkāpšana)) iepriekš sagatavo. Šķēršļu joslas garums no 500 m – 1 km.

Šķēršļu joslā pielieto dažādus slēpošanas veidus un, vadoties pēc apvidus reljefa, audzēkņu sagatavotības līmeņa, izvēlas atbilstošus etapus.



Raksturojums. **1.** Izslēpošana cauri 3 – 4 šķēršļiem, attālums starp šķēršļiem 4 – 5 m. **2.** Kāpšana kalnā "skujā" – 10 – 20 m. **3.** Pārvietošanās apvidū pa marķētu distanci (var būt arī sniegota, neiebraukta vieta) 50 – 100 m. **4.** Slēpojums pārmaiņus divsolī (var izvēlēties citus soļus), posma garums 10 – 20 m. **5.** Nilsona sliede. **6.** Slēpojums vienlaikus bezsolī (var izvēlēties citus soļus). Posma garums 10 – 20 m. **7.** Izbraukt pilnus astotnieka apļus. **8.** Nobrauciens no kalna kādā no nobraucienu stājām. **9.** Apslēpot apkārt kokam. **10.** Pārkāpšana pāri šķēršļiem 3 – 4 šķēršļi (var būt dažāds augstums un dažādā attālumā viens no otra). **11.** Izslēpot cauri labirintam.

Šķēršļu joslu organizē: 1) kā individuālu uzdevumu; 2) sacensību starp zēniem un meitenēm; 3) komandu sacensības, summējot dalībnieku izpildes laiku.

### Nobeiguma daļa

Izanalizē šķēršļus un to pārvarēšanas grūtības pakāpi. Izvērtē un nosaka labākos, uzslavē un motivē turpmākajiem uzdevumiem.



**Vieta:** sniegota, sagatavota vidēji stāva nogāze 20 x 50 m.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** slēpošanas inventārs, karodziņi, mieti (nūjas) šķēršļu izlikšanai, egļu čiekuri vai dažādi priekšmeti, 4 papīrgrozi, acu apsēji

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot kalnu slēpošanas tehniku;  
2. Attīstīt līdzsvaru, prasmes kombinēt kustības.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Rotaļas, spēles, stafetes uz nogāzes.

1. Nobraucieni no kalna ar uzdevumiem: stājas; pietupieni; roku stāvokļi (augšā, priekšā, sānis); galvas stāvokļi (augšā, pa labi, kreisi, uz leju); noliekties un pieskarties ar rokām pie slēpēm; izlikt soli pa labi (kreisi) un turpināt slīdējumu; labās (kreisās) slēpes aizmugurējo galu piespiest pie sniega, augšējo paceļ, ar apstāšanos bremsējot u.c.

### 2. Rotaļa "Nedrošā iela"

Uzdevums. Dalībnieki ar piku cenšas trāpīt braucējiem pa kājām.

Uzvar komanda, kuras dalībniekiem trāpīts vismazāk.

### 3. "Veiklais čiekura lasītājs"

Uzdevums. Braucot lejā, paspēt salasīt čiekurus, ņemot tos gan no kreisās, gan labās puses.

Uzvar komanda, kura salasījusi visvairāk čiekuru.

### 4. Rotaļa "Trāpīgākais"

Uzdevums. Braucot lejā, jāpaspēj iemest čiekurus abās pusēs novietotajos papīrgrozos. Uzvar komanda, kura iemetusi visvairāk čiekuru.

### 5. Stafete "Veiklākie"

Uzdevums. Izbraukt cauri vārtiem un ar roku aizskart priekšmetu, atgriezties pie komandas un nodot stafeti nākamajam.

### Nobeiguma daļa

Uzklausu audzēkņus, izvērtē, uzslavē par radošu pieeju, fantāziju un idejām.



## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vingrinājumi dod priekšstatu par nogāzes stāvokli (stāvumu, slīdamību, nelīdzenumiem). Pakāpeniski palielina nobrauciena garumu.

Nogāzes augšā un apkašā iezīmēta starta un finiša līnija. Dalībnieki sadalīti 2 komandās. Viena komanda nostājas kolonnā nogāzes augšā pirms starta līnijas, otrā - abās pusēs slīdei (veido koridoru). Pēc signāla dalībnieki pēc kārtas vai ar atstati 8 – 10 m brauc lejā, bet otra komanda met sniega pikas tā, lai trāpītu braucējiem pa kājām.

Iekārtojums kā iepriekš, tikai katra komanda nostājas pie savas starta līnijas. Pretī katrai slīdei, kuras abās pusēs pamīšus izlikti apmēram 20 egļu čiekuri. Pēc signāla brauc lejā pēc kārtas un cenšas salasīt čiekurus.

Iekārtojums kā iepriekš, tika slīdes abās pusēs pa vienam pamīšus izlikti papīrgrozi, katram dalībniekam rokās 2 – 4 čiekuri. Pēc signāla brauc lejā un cenšas iemest čiekurus papīrgrozos.

Iekārtojums kā iepriekš. Pretī komandām 2 – 4 vārti, aiz kuriem 1 – 1,5 m attālumā sniegā iedurts zars vai miets (abās pusēs), pastieptas rokas augstumā piekarināts priekšmets, 5 m zemāk - karodziņš. Pēc signāla brauc lejā, izbrauc vārtus un ar roku pieskaras priekšmetam, apslēpo karodziņu un, kāpjot kalnā "skujā" (veidu norādīt), nodod ar rokas skārienu pie ķermeņa stafeti nākamajam dalībniekam. Stafeti atkārtoti 2 - 3 reizes.

Slēpojums atpakaļ ar uzdevumu: katram padomāt, ar ko jaunu varētu papildināt rotaļas, stafetes un kādas aktivitātes vēl varētu organizēt uz nogāzes.

**Vieta:** līdzens, sniegots laukums 15 x 20 m.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** slēpošanas inventārs, karodziņi, virvītes

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās prasmi;  
2. Sekmēt sadarbību, godīgumu, atbildību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Rotaļas, spēles, stafetes līdzenumā.

#### 1. Rotaļa "Iedzinēji"



Nosaka uzvarētājus pēc apdzīto skaita.

#### 2. Rotaļa "Kurai eglei mazāk zaru?"



Uzvar dalībnieki, kuriem mazāk soļu.

#### 3. Rotaļa "Vienā sasaitē"

Uzdevums: veikt saskaņotu kāju un roku darbību.

Varianti:

- 1) slēpošanas nūjas otrā rokā, vienlaikus izpilda soļus (klasiskos un slidsoļus);
- 2) grupa satver nūju galus, veidojot sasaiti.

### Nobeiguma daļa

"Neparastā slēpošana"

Dalībnieki pārvietojas vienlaikus bezsolī ar sasietām kājām (sasietas augstāk par ceļa locītavu) Dalībnieki nostājas kolonnā pa 3 – 4

Ja atraisījusies virve, dalībnieks sasien un turpina ceļu.

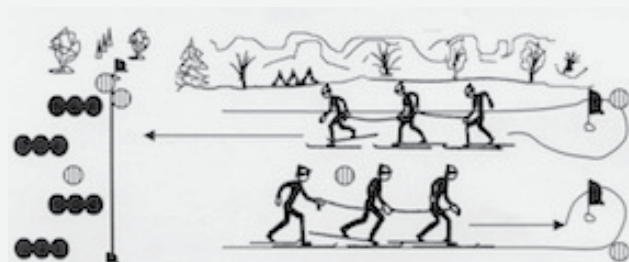
## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pārvietošanās veidus izvēlas atkarībā no apgūtajiem soļiem. Izpilda ar un bez nūjām. Stafetes var organizēt arī kā pretstafetes.

Dalībnieki aplī apmēram 5 – 6 m attālumā viens no otra. Pēc vadītāja signāla un uzdotā pārvietošanās veida sākas iedzišana - kurš kuru panāks. Izpildes laiks 2 – 3 min un pēc signāla "STOP" visi apstājas. Aktīva 1 – 2 min atpūta (izpilda pagriezienus, roku, kāju vēzienus), kuras laikā vadītājs uzliela, liek pacensties utt. Rotaļu turpina 2 – 3 reizes mainot pārvietošanās virzienu, soļus.

Starta un finiša līnijas līdz 50 m. 2 – 3 grupas nostājas kolonnā viens aiz otra. Pēc signāla pirmie kolonnās sāk izpildīt uzdevumu - pārvietojas ar slidošo soli sānis (slidsolis), katrs skaita soļus.



Dalībnieki grupās 3 – 4, labajā (kreisajā) rokā satverta virvīte, pārvietojas slidošajā solī, līdz 30 m taisnē, apslēpo karodziņu, virvīte otrā rokā un izpilda slēpojumu atpakaļ.

2 komandas, katrai pretī 30 m gara, iebraukta sliede, dalībniekiem ar virvīti virs ceļiem sasietas kājas. Pēc signāla, pārvietojoties vienlaikus bezsolī.

Šķērso finiša līniju un paceļ roku – signāls, kad uzdevumu sāk nākamais dalībnieks.



**Vieta:** līdzens, sniegots laukums 15 x 20 m.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** slēpošanas inventārs, karodziņi, kārtis

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās prasmi;

2. Attīstīt līdzsvaru, kustību, saskaņotu darbību nestandarta uzdevumos.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

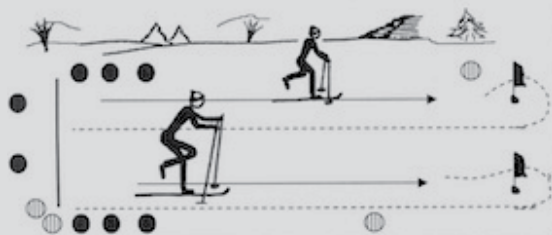
### Galvenā daļa

1. Slēpošanas pārvietošanās prasmes pilnveidošana

Vadītāju maiņa kolonnā.

Uzdevums. Ik pēc 30 sek. veikt vadītāja maiņu, līdzko izdzird kapteiņa vārdus: "Maiņa!"

2. stafete "Slēpojums uz vienas slēpes"



3. Pārvietošanās ar kārti.



Pārvietošanās pa Nilsona sliedi:

- lēni izbraukt sliedi, nūjas brīvi aiz muguras, elastīgi darboties ar kājām, gurniem, augums noliekts uz priekšu, nesaspringt;
- t.p. nūjas turot rokās pa vidu;
- palielināt ātrumu, sākumā atgrūžoties ar nūjām, pēc tam brīvi lejā.

Atkārtot katru vingrinājumu 2 – 3 reizes.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Astes"

Uzdevums: nosargāt "asti", vadītājam - to izraut.

Uzvar dalībnieki, kuri paliek ar "astēm".

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

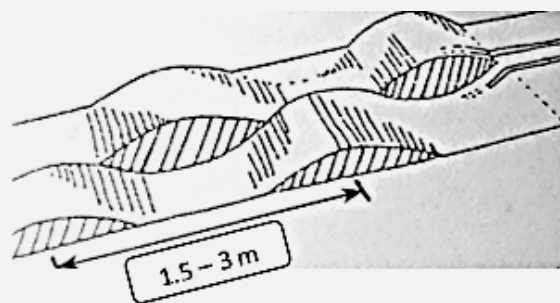
Līdzenā vietā nomarkēta 0,5 – 1 km gara distance, 2 komandas nostājas aiz starta līnijas kolonnā pa vienam 5 – 6 m attālumā viens no otra, komandai ir kapteinis. Pēc signāla sākas slēpojums, bet pēc kapteiņa vārdiem: "Maiņa!" kolonnas vadošais slēpotājs izliek soli pa labi un ieņem vietu kolonnas beigās. Slēpojumu turpina, līdz vadošā lomu katrs veicis 2 reizes.

2 komandas. Komandas dalībnieki nostājas kolonnās pretī viens otram. Vieniem pie kājas labā slēpe, otriem - kreisā. Starta un finiša līnijas līdz 50 m.

Pēc signāla atgrūdiens ar nūjām un vienu kāju līdz finiša līnijai, nodod stafeti nākamajam.

Atkārtojot pieliek slēpi pie otras kājas.

2 komandas. Komandas dalībnieki nostājas kolonnās. Pirmajiem rokās kārtis. Pēc signāla pārvietošanas pārmaiņus divsolī, atgrūdienu izpildot gan no labās, gan kreisās puses.



Nilsona sliedes sagatavošana: nelielā 3 – 5° slīpumā; 50 – 100 m gara, pacēlums no 30 cm – 50 cm.

10 x 20 m ierobežots laukums, dalībniekiem aiz jostām aizlikta lenta – aste. Pārvietojas uz slēpēm bez nūjām. Pēc signāla vadītājs cenšas kādam izraut "asti".

**Vieta:** lauka, meža apvidus, parks.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** apvidus orientēšanās kartes, planšetes ar orientēšanās kartēm, nūjošanas nūjas

**Uzdevumi:** 1. Rast izpratni par orientēšanās kartes zīmēm, salīdzināt apvidu ar karti;  
2. Pilnveidot nūjošanas prasmes, pārvietojoties apvidū.  
3. Sekmēt sadarbību kopēju uzskates materiālu izmantošanā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Iepazīšanās ar kartes krāsām.
2. Raksturīgākie objekti un to apzīmējums, salīdzināšana ar dabā esošo.
3. Pārvietojoties pa maršrutu:
  - 1) vēro apkārtni, uzklausa norādījumus;
  - 2) ievēro nūjošanas tehnikas pamatprincipus: augums, roku, kāju darbību, nūju ielikšana un plaukstas atbrīvošana pēc atgrūdienu, pārvietošanās kalnā un no kalna.



### Nobeiguma daļa

Rotaļa

"Palīdzi atminēt"

Uzdevums. Uzdotot jautājumus, piemēram: "Vai tā ir zila?" "Vai tā ir upe?" utt. un saņemot apstiprinošu ("jā") vai noliedzošu ("nē") noteikt savu zīmi.

Uzvarētājus nosaka pēc vietām.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Apvidus orientēšanās karte ar izveidotu maršrutu līdz 1,5 - 2 km. Kartes izdalītas audzēkņiem grupās pa 4 - 5 (planšetes pakar kaklā, lai netraucētu pārvietošanos).

Iepazīstina ar kartes 6 krāsu nozīmi un maršrutā iekļautajiem raksturīgākajiem objektiem un to zīmēm kartē: 1) apvidus formas 2) ūdeņi - upes, ezeri, purvi; 3) atklāti lauki un to veidi, 4) meži, 5) autoceļš, zemes ceļš, takas un cilvēka radīti objekti. Izvēlas no katra 2 - 3 zīmes.



Nonākot pie objekta, tiek aplūkota karte un salīdzināta ar dabā esošo.

Dalībniekiem uz muguras ar līmlenti piestiprina maršrutā apskatītās karšu zīmes. Nevienam nezina, kas tā par zīmi.

Pēc signāla dalībnieki iet viens pie otra, uzdod jautājumus, lai atrastu atbildi. Tas, kuram jautā, atbild tikai ar "jā" vai "nē".

**Piezīmes.** 1. Nodarbības uzdevumu realizēšanai nepieciešama iepriekšēja maršruta apskate un tam atbilstošu karšu zīmju mācīšana. 2. Uzdevumu veikt pēc pilsētas, ciemata kartes, ja nav apvidus orientēšanās kartes.

**Vieta:** sporta laukums vai ierobežota teritorija 30 x 50 m.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** risbija diski, vingrošanas aplī, dažādu formu un veidu paliktņi.

**Uzdevumi:**

1. Pilnveidot frisbija spēles prasmi - metiena precizitāti;
2. Attīstīt kustību prasmes pie mainīgiem vietas apstākļiem;
3. Ievērot godīgas spēles principu, sadarbību, sekmēt radošumu.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Frisbijgolfā spēle sporta laukumā.

**Uzdevums.** Izpildīt metienus aplī precīzi un pēc iespējas ātrāk. Pirmo metienu izdara no starta laukuma. Nākamo metienu veic no vietas, kur disks nokritis. Ja disks nav iekritis aplī, tad veic atkārtotu metienu no vietas, kur tas nokritis.

Finišs ir tad, kad metiens izdarīts pēdējā aplī un dalībnieks atgriezies starta laukumā.

Uzvar dalībnieks, kurš distanci veicis visātrāk un ar vismazāko metienu skaitu.

**Varianti.** Uzdevumu pēc tiem pašiem nosacījumiem veic komandās pa 3 – 5 dalībniekiem. Komandai viens disks, dalībnieki pēc kārtas veic pa vienam metienam, līdz sasniegts mērķis – disks iekritis pēdējā aplī.

Uzvar komanda, kura veic distanci visātrāk un izpilda vismazāk metienu.

Finiša vieta. Atgriezies starta laukumā, sastāties visiem cieši aplī vai aplī sadotās rokās.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa "Desas"



Varianti:

- 1) laukumā izliek dažādu krāsu un formu figūras (attēlā);
- 2) dalībnieki saskaitās pēc kārtas, vadītājs izsauc, visi 1, vai visi 3 un 6.

Uzvar komanda, kura visātrāk veic uzdevumu.

## Norādījumi

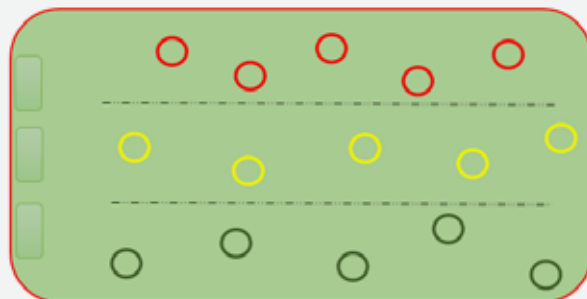
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sporta laukumā izvietoti 5 – 6 vingrošanas aplī (vai arī shēmā parādīts aplu izvietojums). Maksimālais attālums starp apliem līdz 10 m.

Laukuma malā iezīmēti 3 starta laukumi vai atzīmēta līnija un nosacīti (attēlā ar-----) norādīts pārvietošanās koridors. Audzēkņi sadalās 3 grupās, katram viens aplis. Katrs skaita izpildītos metienus, skolotājs seko uzdevuma izpildei.

Pēc signāla uzdevumu uzsāk pirmie dalībnieki no katras grupas.

Ievērojot drošu attālumu no priekšā esošā dalībnieka (vismaz 20 m), uzdevumu pēc skolotāja norādes uzsāk nākamie dalībnieki.



Laukumā izlikti kvadrāti 5 x 1, 2 x 4, 3 x 3, 4 x 2, 5 x 2 dažādās konfigurācijās un vietās.

2 komandas, katra nostājas uz starta līnijas 5 metrus no laukuma. Katrai komandai vienādi priekšmeti (neripojoši un neslidoši), piemēram, vienādas krāsas švammītes x 2 dalībnieku skaits.

**Uzdevums:** dalībnieki cenšas salikt kvadrātu figūrās savus priekšmetus, tai pašā laikā seko līdzī pretinieka komandas darbībai un izjauc viņu rezultātu, ieliekot rindā savu priekšmetu.

Pēc signāla no katras komandas pirmie dalībnieki, rokās ņemot tikai vienu priekšmetu, skrien uz laukuma un sāk aizpildīt figūras.

Uzdevumu pilda uz laiku.

**Vieta:** skolas, meža apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** frisbija diski, vingrošanas apļi, dalībnieku kartiņas ar maršruta shēmām, konusi, lentas 4 x 4 m laukuma marķēšanām

**Uzdevumi:** 1. Pilnveidot metiena precizitāti;  
2. Attīstīt spējas pielāgot kustības mainīgā situācijā un neierastos apstākļos.

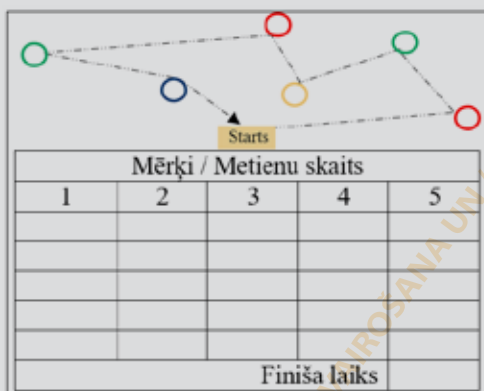
## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Frisbijgolfā spēle apvidū.

Uzdevums: Sasniegt mērķi pa norādīto maršrutu ar pēc iespējas mazāku metienu skaitu. Pirmo metienu izdara no starta laukuma. Nākamo metienu veic nākamais dalībnieks no vietas, kur nokritis iepriekšējā metienā raidītais disks.

Uzvar komanda, kura veic distanci ar vismazāko metienu skaitu.



### Nobeiguma daļa

Izvērtē komandu darbu, nosaka uzvarētāju komandu. Ar audzēkņiem pārrunā spēles pielietošanas iespējas brīvajā laikā ārpus sporta nodarbībām jebkurā gadalaikā.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

4 – 5 vingrošanas apļi maksimāli nekustīgi iekarināti un piestiprināti pie vai starp kokiem, krūmiem 1,5 – 2 m augstumā vai vertikāli novietoti uz zemes. Attālums no apļiem – 30 līdz 80 m.

Apvidus reljefs, koki, u.c., ir dabiskie šķēršļi, kas rada apgrūtinājumu metienam. Distances garums ap 0,5 km.

Finišs. Pēc metiena cauri pēdējam aplim komanda atgriezusies starta laukumā.



Rezultāta noteikšanai komandām tiek izsniegta komandas kartiņa ar maršruta shēmu secīgai to veikšanai un metienu skaita fiksēšanai.

Starp komandām tiek veikta izloze un ik pēc 1 min. distancē dodas nākamā komanda.



**Vieta:** skolas teritorija, apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Slackline lenta, bumba

- Uzdevumi:**
1. Attīstīt līdzsvara izjūtu;
  2. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Iepazīstināšana ar Slackline inventāru, tā uzlikšanu, sporta veida un aktivitātes popularitāti.

2. Vingrinājumi uz zemes, uz baļķa.

- 1) Pārvietošanās pa zemē noliktu lentu (iestiepta marķējuma lenta) ar dažādiem roku stāvokļiem (sānis, uz augšu, priekšā);
- 2) T.p. pārvietojoties izpildīt puspietupienus uz labās (kreisās) kājas, otra priekšā, noturēt pozu 5 – 10 sek.;
- 3) T.p. uz laukuma baļķa vai nostiprināta baļķa līdz 10 mm D vai dēļa – svārsta (attēlā).

3. Vingrinājumi pa Slackline lentu

- 1) uzkāpt un noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, balansējot ar rokām un brīvo kāju.
- 2) T.p. ar otru kāju;
- 3) Uzkāpt un paiet 1 – 2 soļus un noturēt līdzsvaru, vertikālu augumu, balansējot ar rokām un brīvo kāju;
- 4) Uzkāpt, nolīdzsvaroties un pagriezt ķermeņa augšdaļu uz vienu pusi un atpakaļ.



### Nobeiguma daļa

Spēle: "Tautas bumba"  
Nosaka uzvarētāju komandu.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Starp kokiem vai balstiem nostieptas 2 lentas 30 cm augstumā (ceļgali).



Audzēkņi pa 3 (viens pilda, 2 no abām pusēm droši), pēc tam mainās.

Kājas pēdu novieto starp lielo un otru kājas pirkstu un papēža vidusdaļu – attēlā **(1)**. Pēdu novieto lēni, plūstoši. Noturēt līdzsvaru 10 – 15 sek.

Augums taisns, skats koncentrējas uz vienu punktu priekšā, kājas nedaudz ieliekas ceļu ločītavās, smaguma centrs uz balsta kāju, attēlā **(2)**. Droši no abām pusēm, pieturot aiz rokas. Vingrinājumus atkārti 4 – 5 reizes.

Ierobežots laukums ar iezīmētām (ievilkām) līnijām spēlei, 2 komandas. Tautas bumbas spēle pēc noteikumiem. Vadītājs maina kapteiņus.

**Piezīmes.** 1. Uz lēnas sākuma vingrinājumus pildīt ar basu kāju, lai izjustu lēnas līniju un ātrāk nolīdzsvarotos, tad ar apaviem, lai nodrošinātu lielāku aizsardzību kritiena gadījumā. 2. Vingrinājumus pildīt 2 – 3 m no nostiprinājuma vietas, lai netraucētu zari un lai kritot nerastos traumas.

**Vieta:** skolas teritorija, apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** slackline lenta, 4 bumbas, marķējums distances atzīmēšanai

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt līdzsvara izjūtu;  
2. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Vingrinājumi uz slackline lentas (nodarbības turpinājums).

- 1) Uzkāpt uz lentas, līdzsvars, pāriet dziļākā iesēdienā uz labās **(1.att.)**
- 2) T.p. uz kreisās kājas.
- 3) Uzkāpt un aiziet 2 – 3 soļus līdz partnerim.
- 4) T.p. aiziet atpakaļ.
- 5) Uzkāpt un nostāties:
  - ar abām kājām;
  - pagriezties pa labi (kreisi);
  - t.p. pa labi.
- 6) Uzkāpt un aiziet līdz partnerim 5 – 6 soļus.
- 7) T.p. uz aiziet atpakaļ.
- 8) Pārvietoties ar partnera palīdzību **(2. att.)** 5 – 10 m un garākus posmus ar vingrinājumiem: iesēsties, pagriezt ķermeņa augšdaļu, brīvās kājas vēzieni, apsēsties un piecelties.

### Nobeiguma daļa

Stafete "Līku-loču ar bumbām"

Veikt stafeti, precīzi ievērojot noteikumus. Uzvar komanda, kura to veikusi visātrāk.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Atkārtot sākuma vingrinājumus, noturēt līdzsvaru līdz 15 sek.. Augums taisns, skats koncentrējas uz vienu punktu priekšā. Drošina no abām pusēm, pieturot aiz rokas.

Audzēkņi pa divi. Viens apsēžas uz virves 3 – 5 soļu attālumā no izpildītāja.



Pārvietošanos veikt nesteidzīgi, balansēt ar brīvo roku un kāju. Censties noturēties un maksimāli maz izmantot partnera palīdzību.

Audzēkņi 2 komandās pa pāriem sadevušies rokās. Nostājas uz starta līnijas 10 – 15 m no lentas. Starp slackline lentu un startu katrai komandai pretī iezīmēti 2 apļi un noliktas 2 bumbas.

Uzdevums. Pēc signāla skrien līdz bumbām, paņem tās, tālāk skrien līdz lentai, pārkāpj pāri, izlien caur lentas apakšu, skrien līdz apļiem, noliek bumbas un nodod stafeti nākamajam pārim.

Izpildot 2. Reizi, mainās roku satvērieni.

Ja bumba izkrīt, neatlaižot rokas, tā jāpaņem un uzdevums jāturpina.

**Piezīmes.** 1. Pārvietošanās patstāvīgi. Virs lentas novelk virvi, ap kuru aplikta virvīte (2 gali) vai piesieta ar vienu galu tā, lai tā slidētu pa virvi. Pieturoties pie virvītes galiem vai gala, audzēknis vingrinājumus un pārvietošanos veic patstāvīgi.

2. Slackline pamatu apguve panākama 1 – 2 h un ir papildus līdzeklis citās nodarbībās.



**Vieta:** sporta laukums, teritorija.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 2 pamatvirves 15 – 20 m, dabas priekšmeti (čiekuri), marķējuma lentas starta, finiša atzīmēšanai

**Uzdevumi:** 1. Attīstīt atsperīgumu, vispārējo koordināciju un spēku;

2. Sekmēt komandas sadarbību, iecietību, pozitīvu attieksmi vienam pret otru.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Vingrinājumi ar virvi

**1)** Virve lejā. Ar izklupienu, rokas ceļot augšā, pastiepties uz augšu; **2)** Virve lejā. Ar labo (kreiso) ar izklupienu uz priekšu, pacelt virvi acu augstumā un atgriezties; **3)** Virve acu augstumā. Laižot virvi lejā, pārkāpt tai ar labo (kreiso) kāju. **4)** Virve uz zemes, nostāties ar labo (kreiso) sānu pret virvi, rokas uz gurniem, 4 – 5 zigzaga palēcieni pāri virvei kustībā uz priekšu, pagriezties, s.st.; **5)** Virve priekšā lejā. Ceļot virvi augšā ar pagriezu pa labi (kreisi), apgriezties apkārt; **6)** Virve rokās priekšā iestiepta. Pirmie nr. lēni atgāžas atpakaļ, otrie nr.-atpakaļ; **7)** Virve rokās priekšā iestiepta. Pirmie nr. – pāriet puspietupienā, paceļ labo (kreiso) kāju, pieceļas. To pašu izpilda otrie nr.; **8)** Virve rokās priekšā iestiepta. 1. nr. virve rokās, lejā, puspietupienā, 2. nr. izpilda zig-zag palēcienus ar abām kājām pāri virvei, līdz nonāk savā vietā. T.p. 2. nr.

2. Rotaļas ar virvi.

1) "Paņem čiekuru". Uzdevums: paņemt čiekurus, neaizskarot virvi. Uzvarētāju nosaka pēc paņemto čiekuru skaita. Var saskaitīties uz 1, 2 un rotaļu organizē starp komandām.

2) "Savaldi čūsku!"

Uzdevums: pārskriet koridoru, nepieskaroties virvei. Uzvarētājs tas, kurš nāv pieskāries virvei.

Varianti: 1) T.p., tikai virvi piesien pie koka zemāk un vēzē pa labi, pa kreisi; 2) organizē komandās, saskaitās uz 1,2; 3) iekārto divas vietas.

### Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Ģeometriskās figūras"

2 komandas, katrai galos sasieta ap 15 – 20 m gara virve, virve saņemta abās rokās. □

Uzdevums: Izveidot regulāru. Apdomas laiks 30 s, izpildes 1 – 2 min. Atkārtojot uzdevumu, veido u.c. △ figūras. Uzvar komanda, kura to noteiktā laikā veikusi visprecīzāk. Varianti: 1) nesarunājoties; 2) komandā viens vadītājs, pārējiem aizsietas acis.

## Norādījumi

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

Virves gali sasieta. Audzēkņi nostājas virves ārpusē 1,5 – 2 m viens no otra un satver to ar abām rokām. Saskaitās uz 1, 2.

Vingrinājums izpilda arī ievada daļā

Vingrinājumus izpilda, atkārtojot katru 4 – 6 reizes, ar plašu amplitūdu.

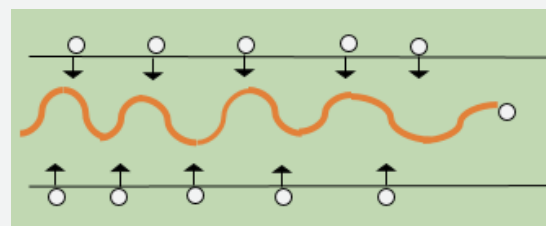
Spēka vingrinājumos kustības izpilda lēni, nesteidzoties, seko sinhronai izpildei.

Palēcienus veikt bez un ar starplēcieniem.

Virves augstumu regulēt, paceļot to augstāk vai nolaižot zemāk.

Audzēkņi nostājas ap 3 m D lielā aplī, pa apli ap dalībniekiem izlikti čiekuri. Vadošais aplja vidū pa apli 1 m augstumā griež 3 m garu virvi. Neskarot virvi, paņem čiekurus (salasītos samet kaudzītē aiz muguras).

Dalībnieki nostājas divās rindās ar 2 soļu atstati 5 m attālumā ar seju viens pret otru (koridors). Vadītājam 8 – 10 m gara virve, kuras tālākais gals piesiets pie koka 1 m augstumā; nostājas koridora galā pa vidu un plaši vēzē virvi vertikāli uz augšu, uz leju (imitē čūskas locīšanos). Dalībniekiem jāpārskrien uz otru koridora pusi, neskarot virvi.



Uzdevumu pilda sarunājoties.

**Vieta:** sporta laukums, apvidus.

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** Virves, mietiņi, paliktņi etapu iekārtošanai, virves/auklas sasaites izveidošanai, acu apsēji, konusi laukuma norobežošanai

**Uzdevumi:** 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;  
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, telpas un laika izjūtu;  
3. Sekmēt komandas sadarbību, uzticēšanās, individuālo atbildību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Šķēršļu joslas uzdevumi sasaitē: Distance apmēram 300 m ar etapu uzdevumiem 15 – 20 m viens no otra, kuri komandai jāveic, sadarbojoties vienā saitē.

1. "Zirnekļa tīkls"

Komanda pēc izvēles veic šķēršļus, atkārtoti atgriežoties izejas punktā.

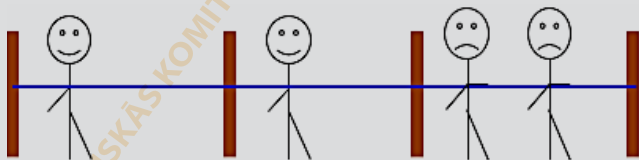
Katrs dalībnieka pieskāriens – 1 punkts

2. Purva pārvarēšana

Jāpārvar purvs pa izliktiem paliktņiem. Ārpus paliktņa novietota kāja – 1 punkts,

3. Šķēršļu pārvarēšana

Jāpārvar šķēršļi, pārkāpjot vai izlienot pa apkašu, neaizkarot mietiņus. Katrs pieskāriens – 1 punkts.



4. "Aklais travers"

### Nobeiguma daļa

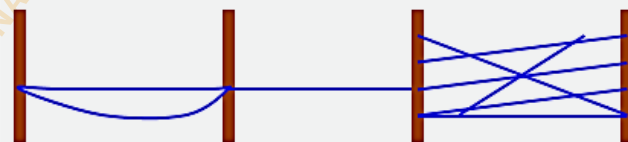
Etapu veikšanas vērtējums (taktika, noteikumu ievērošana, komandas vienotība un sadarbība).

## Norādījumi

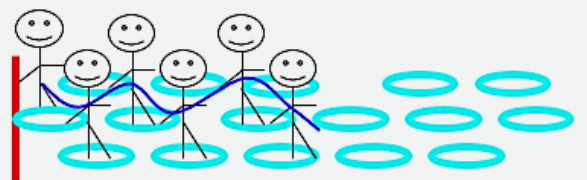
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Dalībnieki grupās pa 4 – 5. Ap vidu visiem apsieta virve (plakanais mezgls), dalībnieki savienoti ar auklu vai virvēm 2,5 – 3 m attālumā viens no otra. Komandas startē ik pēc 3 min.

Starp kokiem izvilks "zirnekļa tīkls", kurā ir vieta izkāpšanai un izlīšanai.



10 x 5 m laukumā zig-zag izlikti 8 – 10 paliktņi no 0,8 – 1, 2 m attālumā.



4 – 5 m attālumā viens no otra izvietoti 5 – 6 dažāda augstuma šķēršļi.

Novilkta paralēlā virve starp 4 kokiem ar attālumu 5 – 8 metri no koka uz koku. Abas rokas uz virves, acis ciet. Veic uzdevumu ar nosacījumu, ka uz viena posma var atrasties tikai viens cilvēks. Pēc posma veikšanas nākamajam skaļi paziņo: "Virve brīva!" Turpina, līdz visa komanda veikusi uzdevumu.

Uzvar komanda, kura uzdevumu veikusi visprecīzāk (vismazāk punktu) un visātrāk.

**Vieta:** skolas teritorija, apvidus

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** pamatvirves, palīgvirves, samarķēta virve

**Uzdevumi:** 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;  
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēju vadīt muskuļu piepūli;  
3. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Uzdevumi uz paralēlām virvēm:

1) Pārvietoties pa virvi ar kāju un roku palīdzību, neatraujot kājas un rokas no virves (**1.att.**). Izpilda pielikšanas soļus un, atbrīvojot roku tvērienu no virves, pārvieto rokas. Augums nedaudz sagāzts uz priekšu.

Varianti. Iekārto 2 – 3 posmus (uz posma viens cilvēks)

2) Augšējā virve novilkta brīvi, pie tās ik pēc 1 - 1,5 m piesietas virvītes ar mezglu galā (**2.att.**). Pārvietoties pa virvi, turoties un pārtverot nākamo virvīti.

Variants: virvītes piesiet dažādā, bet aizsniedzamā augstumā; pārvietošanās, liekot kājas taisni.

2. Ievainotā transportēšana

1) Ar samarķētu virvi nesot vienam un nesot pa divi.



### Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Uzpin bizi"

Uzdevums. Uzpīt bizi līdz norādītajai vietai.

Uzvar komanda, kura to veikusi visātrāk un kura sapinusi visglītāko bizi.

Variants. Viena no virvēm citā krāsā, pēc kuras nosaka skaitu, piemēram 10 vijumus. Kad uzdevums pabeigts, vijumu skaitu pārbauda vai arī dalībnieki vijumus skaita paši.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vietas iekārtojums:

Novilkta horizontālās virves apmēram 0,5 m augstumā no zemes, attālums starp virvēm audzēkņu augumā, attālums starp kokiem apmēram 8 – 10 m, apakšējās maksimāli novilkta vai nospriegotas.



Audzēkņi sadalīti 2 grupās – katra grupa pie sava uzdevuma.

Nosacījumi: izpildīt pa vienam, uz virves viens cilvēks; ievērot norādījumus par pārvietošanos. Katru uzdevumu izpilda 2 – 3 reizes, pēc tam grupas mainās vietām.

Dota samarķēta virve. Ievainotais iekāpj virvju cilpās, mezgls uz leju, nesējs pietupstas un uzliek cilpas sev uz pleciem, pieceļas. Ievainotais sēž uz mezgla.

Katrs nesējs uzliek cilpas uz ārējā pleca, ievainotais apsēžas un pieturas ar rokām pie iekšējā cilpām.

Iekārtojums: 2 x pa 3 virvēm, kuru vieni gali piesieti pie koka (staba). 2 komandas, pie katras virves 2 – 3 dalībnieki.

Uz virvēm vienādā attālumā no galiem iesietas lentas (marķējums).

Pēc signāla komandas sāk uzdevumu. Komandām jāsapin bize līdz marķējumam. Dalībnieki, skrienot, lecot, pārkāpjot virvei, to cenšas izdarīt pēc iespējas ātrāk.



**Vieta:** skolas teritorija, apvidus

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** pamatvirves, palīgvirves, 2 kārtis, ap 1,5 m, 15m gara palīgvirve, cilpa (sasieta virvīte), konusi, marķējums zonas ierobežošanai

**Uzdevumi:** 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;  
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēka pielikšanu;  
3. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

1. Sadarbības uzdevumi uz paralēlām virvēm:

1) Uzdevumu veic pa pāriem (**1. att.**). Uzkāpj uz virves viens otram pretī, sadodas augšā paceltās rokās (A burts) un sinhroni ar pielikšanas soļiem lēni virzās pa virvi uz priekšu. Ik pēc soļa nolīdzsvarojas un turpina uzdevumu līdz galam.

Variants: virves uzliktas paralēli.

2) Uzkāpj uz virves, paņem brīvo galu un ar pielikšanas soļiem pārvietojas uz priekšu (**2.att.**). Soļus liek nelielus, virvi pievelk, kas palīdz noturēties uz virves.

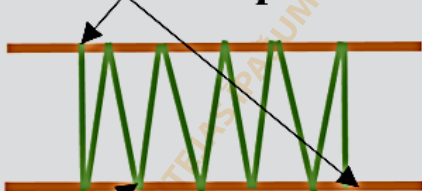
Variants: brīvā virve no abiem kokiem, tā jāpaņem un jāturpina pārvietošanās uz otro koku.

2. Ievainotā transportēšana uz sagatavotām nestuvēm.

1) Nestuvju sagatavošana.

2) Ievainotā iecelšana, pārvietošana pa līdzenu vietu, kalnā, no kalna, ievainotā izcelšana.

### Astotnieks vai pavadonis



### Kāpslītis (virves vidū)

### Nobeiguma daļa

Komandas sadarbības uzdevums: „Cilpa”

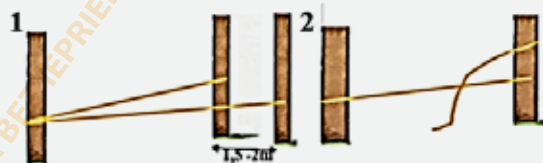
Uzdevums: Noteiktā laikā visiem izlīst cauri cilpai. Uzvar komanda, kura to paveikusi.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vietas iekārtojums skatīt ... konspektā

Audzēkņi sadalīti 2 grupās – katra grupa pie sava uzdevuma.



Nosacījumi: izpildīt pa vienam, uz virves viens cilvēks; ievērot norādījumus par pārvietošanos. Katru uzdevumu izpilda 2 – 3 reizes, pēc tam grupas mainās vietām. Pie uzdevumiem drošināšana - pietur aiz rokas; uzsēžas un nostiepj virvi, lai mazinātu tās šūpošanos.

**Nestuvju sagatavošana:** nestuvju platums ap 50-60 cm. Uz sien Astotnieka mezglu un cilpu uzliek uz kārts, tālāk 50 – 60 cm attālumā uz sien Kāpslīti virves vidū un uzliek (uzmauc) uz nākamās kārts. Trešais mezgls - Kāpslītis uz pirmās kārts utt., kā pēdējo uz sien Astotnieku. Uz katras kārts uzliek 6 mezglus, atlikušos virves galus ieliek nestuvēs. Ievainoto pārvieto pa divi (viens priekšā un viens aizmugurē) vai pa četri (divi priekšā un divi aizmugurē).

- pa līdzenumu un kalnā uz augšu - ar galvu pa priekšu;

- pa kalnu lejā - ar kājām pa priekšu.

Grupās pa 5 - 6, katrai 5 m attālumā priekšā uz zemes ierobežotā laukumā noliktas virvju cilpas. Cilpas var cilāt tikai uz augšu un leju un tikai marķētā zonā. Laiks: tik sek, cik grupā dalībnieku + 2 – 3sek. Vienlaicīgi cilpai var līst cauri viens dalībnieks, izmēģināt nav ļauts. Izpilda 2 – 3 reizes.

Komandām dots laiks pārdomāt uzdevuma realizēšanu 1 – 1,5 min.

**Vieta:** sporta laukums, teritorija

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** orientēšanās, tūrisma, nūjošanas inventārs

**Uzdevumi:** 1. Tūrisma, orientēšanās, nūjošanas prasmju pilnveidošana;  
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēka pielikšanu;  
3. Sekmēt godīgumu un atbildību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

### Galvenā daļa

Individuālā šķēršļu josla. Šķēršļu josla veidota, kombinējot apgūtās āra nodarbību tēmas: orientēšanās, nūjošana, tūrisms. Starts ar 1 – 2 min intervālu. Vadītājs seko līdzī dalībnieku darbībai. Dalībniekiem jāveic uzdevumi atbilstoši nosacījumiem, jābūt godīgiem.

Etapu apraksts:

Šķēršļu joslas kopējais garums apmēram 400 – 500 m

1. Purva pārvarēšana – izlikti 8 – 10 “ciņi” pār kuriem jāpārlec – nedrīkst pieskarties zemei
2. Zig zag skrējieni pa marķējumu (konusi)
3. Orientēšanās zīmes – uz zemes izvietotas 8 – 10 orientēšanās karšu zīmes, apgrieztas otrādi ar nr. 1- 8 vai 1-10. Blakus planšete ar rakstāmo. Dalībnieks pieskrien, izvēlas 2 – 3 nr. apgriez, apskata zīmes un uz planšetes uzraksta, piemēram, Jānis – 1. māja, 2. akmens, 3. zemes ceļš un noliek lapiņu atpakaļ ar nr. uz leju.
4. Zemē nolikts nostiprināts balķis – jāpāriet pa to, nepieskaroties zemei. Ja pieskaras – sāk no jauna.
5. Azimuta noteikšana. Etapa vietā nolikti 2- 3 kompasi, vairākas 8 - 10 aploknes ar nr. otrā pusē un planšete ar rakstāmo. Izvēlas jebkuru aploksni, atver, izņem lapiņu, uz kuras norādīts objekts, uz kuru jānosaka debess puse. (Tālāk skatīt kā 3. etapā).
6. Nūjošana pa apliem (novietoti 2 vingrošanas apli 8 – 10 m viens no otra, jāpriet abiem apliem apkārt un atgriežas sākuma punktā, atstāj nūjas).
7. Svārsts “Tarzāns” (starp kokiem, stabiem iekarināta virve vai kārts) Jāpārlec pāri 2,5 – 3 m platai gravai. Ja kāja trāpa iezīmētās grāvja robežās, lēciens jāatkārto.
8. Paralēlās virves. Novilkta starp kokiem (stabiem). Jāpāriet pāri, ja nokrīt, uzdevumu sāk no jauna.
9. Šķēršļu pārvarēšana. Izlikti 8 – 10 dažāda augstuma šķēršļi ar 2 – 4 m atstati – tie jāpārvar, izlienot vai pārkāpjot.
10. Lēcieni maisos. Nolikti 3 – 4 maisi. Jāiekāpj maisā un jāveic atzīmētā distance 6 – 10 m.
11. Kāpnes. Pie koka (staba) kāpnes 2 – 3 m augstas, tām piestiprināts balons (zvars, bumba tīklā u.c.), jāuzsit ar roku pa priekšmetu, jākāpj lejā.
12. Iekārtots zirnekļa tīkls. Jāizlien pa norādīto caurumu neaizskarot, piemēram, iekarinātu zvaniņu. Ja tas tiek aizskarts, jāsāk no jauna.
13. Saliktas palīgvirves. Uzsiet sev zināmos mezglus un virvīte ar uzsiesto mezglu jānodod finišā. (variants: etapa vietā izlikti startējošo dalībnieku kārtas nr.).

**Piezīmes.** Šķēršļu joslā izmantot sporta laukumā un teritorijā esošās stacionāras iekārtas un dažāda veida aprīkojumu un atbilstoši tam iekārtot vietas vai kombinēt tās ar dažādu citu uzdevumu veikšanu. Kāpnes var būt koka vai arī tikai no virvēm, vai arī no virvēm, kurās iesieti 80 cm gari koka šķēršļi. Kāpnes var novietot vertikāli vai arī noteiktā slīpumā. Kāpņu lejasgalus atstāj brīvi karājoties vai nostiprina.



**Vieta:** sporta laukums, skolas teritorija

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** acu apsēji, dažādi priekšmeti, 4 dēļi, 4 balsti (30 cm augsti)

**Uzdevumi:** 1. Vispārējās koordinācijas attīstīšana;  
2. Sekmēt radošuma izpausmi, ideju ģenerēšanu, iztēli;  
3. Sekmēt sadarbību, pozitīvas savstarpējās attiecības vienam pret otru.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Galvenā daļa

Grupu/komandu sadarbības uzdevumi

1. "Cilvēku mezgls"

Uzdevums. "Atpiņķerēties" un nostāties sākuma stāvokli – aplī, bet tikai sadevušies rokās.

2. "Aklā bekošana"

Uzdevums.

"Aklajam" jāatrod noteikts skaits priekšmetu, piemēram, sarkanās bumbiņas, otrs vada ar balsi. Pēc izspēles mainās lomām.

3. "Lidojošais paklājs"

Uzdevums. Apgriezt otrādi paklāju, nepārkāpjot tā malu un neskaroties rokām.

4. "Tilts"

Uzdevums. Izveidot tiltu, izmantojot visus 4 balstus, lai pa to varētu pārvietoties.



5. "Zvaigznīte"

Uzdevums – pārnest bumbu uz stabu (staba diametrs mazāks nekā gredzens).

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Uzdevums visai klasei.

Norise. Visi sastājas ciešā aplī, visi padod labo roku ne blakus stāvošajam, bet tālākajam dalībniekam, tas pats ar kreiso roku. Rokas atlaist nevar.

Uzdevums pa pāriem.

Inventārs, iekārtojums. Acu apsēji (pārim viens), marķēta teritorija, 10 x 10 m, kurā izvietoti 5 – 6 vienādi un dažādi priekšmeti (katram pārim savi) vienam pārim grozs.

Uzdevums grupās pa 5 - 6. Dots 1 min apdomas laiks.

Inventārs: plēves vai auduma gabals 2 – 3 m. Ja pārkāpj – jāsāk no jauna. Dod 2 – 3 piegājienu. Nesarunāties.

Uzdevums komandās vai grupās vai pa 4

Inventārs: 4 dēļi ap 2- 2,5 m, 4 klucīši, kastes u.tml. līdz 30 cm augsti. Dots apdomas laiks 1 - 2 min



Komandas, grupu uzdevums 4 – 6 dalībnieki

Inventārs: pie gredzena piesietas virvītes – zvaigznes stari, uz gredzena – bumba. 5, m tālāk stabs, uz kura bumba jāuzliek.

**Piezīmes.** Uzdevumus (izņemot 1. uzd.) izpilda grupās, komandās.