



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

6.KLASE



E. Gulbija Laboratorija

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA.....3



FUTBOLA NODARBĪBAS.....41



PELDĒŠANAS NODARBĪBAS.....83



ĀRA AKTIVITĀTES.....118



NORĀDĪJUMI NODARBĪBU
ORGANIZĒŠANAI ZIEMĀ.....133



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: veselības nostiprināšana – sporta stundu galvenais uzdevums. Sekmēt sadarbību starp skolēnu un skolotāju, veicināt vērtību izpratni par turpmākajā dzīvē nepieciešamo veselības un stājas uzlabošanu; nodrošināt daudzveidīgas iespējas nodarboties ar sistemātiskām fiziskajām aktivitātēm atbilstoši katra fiziskajām spējām un veselības stāvoklim, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību.

1. Nodarbību sākumā, skrējiena laikā, izmantot uzmanības vingrinājumus (mainot virzienus, skriešanas veidus, veicot redzes un dzirdes signālu maiņu).
2. Pievērst uzmanību pareizai skriešanas tehnikai (saskaņot roku un 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, izmantot aktivitātes mežā, parkā utt.
6. Darbojoties ar basketbola bumbu, pievērst uzmanību metienu, piespēļu, vadīšanas prasmēm.
7. Darbojoties ar citu sporta veida vingrinājumiem, sekot līdzīgi to pareizai izpildei.
8. Reklamēt un stāstīt par fizisko aktivitāšu nozīmi un nepieciešamību ikdienas dzīvē.
9. Izpildot dažādus lēkšanas vingrinājumus, pievērst uzmanību zemeskares izpildei.
10. Atcerēties: izpildīt vingrinājumus uz abām pusēm (simetriski), gan ar vienu roku, gan otru roku utt.
11. Fiziskie vingrinājumi ir piemēroti visiem skolēniem.
12. Darbojoties ar dažādiem priekšmetiem, izmantot priekšmeta specifiku, mainīt pielietojuma veidus.
13. Bezsniega apstākļos nodarbības jāveda ārā, imitējot dažādu ziemas sporta veidu kustības.

Vieta: stadions, āra laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, frisbija šķīvīši, vāļītes, ķegļi, konusi

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni

1 min.

Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.

VAV kustībā

12 min.

Ievērot secību un izpildes kvalitāti.

Galvenā daļa

Atkārtot mešanas un ķeršanas vingrinājumus, izmantojot frisbija šķīvīšus. Mest ar labo un kreiso roku. Noteikt ērtāko mešanas roku.

20 min.

Bērni laukumā brīvi sastājas pa pāriem.

Rotaļa: vāļīšu, ķegļu un konusu nogāšana (var izmantot citu inventāru).

Inventāru novieto 10–12 m attālumā. Katrā komandā 3–4 spēlētāji ar tenisa bumbiņām. Pēc signāla pirmais mēģina nogāzt vāļīti, pēc signāla otrs met utt. Uzvar komanda, kura nogāzusi visvairāk inventāra.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Žonglēšana komandā” – bērni nostājas aplī; katrā rokā pa tenisa bumbiņai (skolotājs drīkst izvēlēties citu rīku). Pēc signāla bumbas met virzienā pa labi (tas pats jāveic arī pa kreisi).

7 min.

Bērni izveido 2–3 apļus, turot katrā rokā pa bumbai. Izpildot norādījumus, noteiktā virzienā jāpamet bumba. Uzvar komanda, kura zaudējusi vismazāk bumbu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pēc vasaras brīvlaika ļaut skolēniem darboties brīvi un radoši. Atkārtot par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Pārrunāt par drošības noteikumu ievērošanu āra laukumos. Uzslavēt skolēnus.

Vieta: stadions, āra laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: stafetēm var izmantot dažādus priekšmetus (spainī var atrasties čiekuri, kastaņi, mazi akmentiņi utt.)

Uzdevumi:

1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas.
2. Attīstīt kustību koordināciju.
3. Sekmēt tolerances izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni

1 min.

Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.

VAV laikā laukumā izmantot nestandarta ierīces

12 min.

Ievērot secību un izpildes kvalitāti.

Galvenā daļa

Nostāties pie tāllēkšanas bedres platumā. Atkārtot roku un kāju darbības, izpildot tāllēkšanu. Saskaņojot roku un kāju darbību, veikt lēcienus uz priekšu.

20 min.

Sekot pareizai zemskarei, izpildot lēcienus.

Rotaļa „Lēcieni pa ciņiem”

Bērni sadalās 3–4 komandās, nostājoties kolonnās aiz starta līnijas. Katras kolonnas priekšā 50 cm attālumā citu no cita uzzīmē 6–8 apļus (ciņus). Pēc signāla komandu pirmie dalībnieki, lēkdami no viena apļa uz otru, aizlec līdz pēdējam aplim un skrien atpakaļ, apskrien kolonnu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.

Lēciens jāizpilda tā, ko nosaka vadītājs (uz vienas kājas, abām kājām utt.). Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk veikusi uzdevumu. Var nodot dažādus priekšmetus (čiekuru spainis utt.).

Rotaļa „Vāvere un caunas”

Bērni sadalās pāros; pāri pastaigājas pa laukumu, saķērušies rokās, brīvās rokas gar sāniem. Divi izraudzītie dalībnieki ir ķērājs (vāvere) un bēdzējs (cauna). Vāvere bēgot likumo starp staigājošiem 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 utt.

Nobeiguma daļa

Izpildīt stiepšanās vingrinājumus. Pārrunāt izcilu sportistu sasniegumus savā pilsētā, novadā utt.

7 min.

Attēlot ar kustībām šos sporta veidus; uzslavēt dalībnieku, kurš visprecīzāk attēloja sporta veidu. Var izspēlēt kā „Mēmo šovu”.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

skrējiena laikā izmantot dažādus virzienus. Izpildot VAV, labot kļūdas un nepārtraukti atgādināt, kāpēc kustības jāizpilda pareizi (sekmē pareizas stājas veidošanos). Neaizmirst uzslavēt bērnus. Mēģināt pievērst uzmanību katram bērnam. Noskaidrot ar kādu sporta veidu ir aizrautušies bērni, kas pamudināja nodarboties ar sportu, vai ir mērķis, ko vēlas sasniegt.

Vieta: stadions, āra laukums

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

Uzdevumi:

1. Atkārtot mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbību un izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens

1-1,5 min.

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

VAV ar smilšu maisiņiem (var izmantot ar smiltīm piepildītas mazas ūdens pudelītes)

10 min.

Galvenā daļa

Izveido 3–4 kolonnas; katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš:

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

25 min.

Katras kolonnas priekšā 4–5 m attālumā noliek aplus. Uzvar komanda, kura iemetusi visvairāk smilšu maisiņu.

Kolonnas priekšā noliek divus aplus 5–6 m attālumā. Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi uzdevumu.

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

Rotaļa „Sietiņš”

Spēles dalībnieki sastājas kolonnā, viens no tiem paliek ārpusē – tas ir sietiņš. Viņš pieiet pie rindas priekšā stāvošā un saka:

Sietiņš: „Sija, sija, sietiņš”

Priekšējais jautā: „Ko grib sietiņš?”

Sietiņš: „Smalko miltiņu!”

Priekšējais: „Lec pakaļ!”

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

Nobeiguma daļa

Ar smilšu maisiņiem izpilda stāju veidojošos vingrinājumus

7 min.

Vingrinājumos var iesaistīt pašus bērnus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pievērst uzmanību bērnu stājai. Pie mešanas darboties gan ar labo, gan ar kreiso roku.

Vieta: stadions, āra laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, 2 bumbas, mugursomas, skrituļdēļi vai skrejriteņi

Uzdevumi:

1. Pilnveidot mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības un izpratnes prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni

1-1,5 min.

Mainīt skrējiena virzienus, apskriet dažādus šķēršļus, veikt elpošanas vingrinājumus.

VAV pa pāriem

10 min.

Galvenā daļa

Spēle: 2 komandas (atrodas katra savā laukumā), katrai komandai viena bumba, komandas pārstāvim mugurā atvērta mugursoma.

25 min.

Komandās notiek saspēle, mēģina ielikt bumbu somā, tā iegūstot vienu punktu. Somas nesējs mēģina izvairīties. Saspēļu skaitu un ilgumu nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu. Varianti: var spēlēt pa pāriem utt.

Rotaļa: izmantot skūteri vai skrituļdēli. Dalībnieki sadalīti 3–4 komandās.

Var veidot dažādus abraucamos šķēršļus. Var atļaut bērniem nodemonstrēt arī kādu „triku” (ievērojot drošību).

Nobeiguma daļa

Nostājas aplī, izpilda stiepšanās vingrinājumus

5 min.

Vingrinājumi tiek izpildīti lēni un plūstoši, vienlaikus trenējot elpošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

censties labot kļūdas pie dažādu vingrinājumu izpildes, sekmēt pareizas stājas veidošanos. Pārrunāt par drošību gan stundā, laukumā, gan atgādināt par satiksmes drošību un drošību uz ielas. Pateikties un uzslavēt bērnus.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas, florbola bumbas un nūjas, dažādi šķēršļi (zālē pieejamais inventārs)

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar bumbām

11 min.

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

Ievērot secību un priekšmeta specifiku.

Galvenā daļa

Bumbiņas vadīšana, apturēšana, sitiens no vietas:

1. Florbola bumbiņas vadīšana apkārt šķēršļiem. To pašu veikt uz otru pusi.

2. Bumbiņas sitiens pret vingrošanas solu ar atsitienu.

3. Bumbiņas vadīšana caur barjerām, to apstādinot.

4. Spēle.

24 min.

Izliek dažādus šķēršļus pa visu laukumu: soli, pildbumbas, piloni, barjeras, paklāji utt. Visi darbojas vienlaicīgi. Bumbiņa jāapvada apkārt katram šķērslim.

Sitienu veic no atzīmētām vietām. Soli izvietoti pa visu laukumu. Bērni brīvi pārvietojas un veic vingrinājumu.

Laukumā izvietotas trīs zemās barjeras (izvietotas pa visu zāli), bumbiņa jāizripina cauri, apstādinot pēc katras barjeras.

4 komandas: katra komanda spēlē savā laukuma daļā. Uzvarētājs spēlē ar uzvarētāju, zaudētājs ar zaudētāju.

Nobeiguma daļa

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

5 min.

Iecelt vadošos dalībniekus, kuri teiks, kad bumbas jādod pa labi vai pa kreisi. Notverot otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas gaisā. Uzvar aplis, kurš ātrāk veicis uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pievērst uzmanību stājai. Vingrinājumus ar florbola bumbām censties izpildīt gan ar labo, gan ar kreiso roku.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, gara aukla, dažādu krāsu klucīši

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar aukliņu

12 min.

Skriet pa zāli dažādos virzienos, izmantot dažādus redzes un dzirdes signālus

Izmantot aukliņas specifiku.

Galvenā daļa

Stafetes:

1. Skriet un apļot zem kājām dubultā saliktu aukliņu.
2. Sastājas kolonnās pa pāriem: pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, beigās nostājas un nodod aukliņu pirmajiem.
3. Divi dalībnieki nostājas kolonnas priekšā ar garo auklu un griež to. Dalībnieki skrien zem auklas un nostājas kolonnas beigās.

22 min.

Izveido 3–4 kolonnas. Skrien līdz statīvam, atpakaļ parastā skrējienā, nostājas kolonnas beigās.

Nosaka uzvarētāju.

Skaita, cik dalībnieki ir kļūdījušies. Uzvar komanda ar vismazāk kļūdām.

Rotaļa „Čik-čik mājiņā”

Bērni brīvi pārvietojas pa laukumu. Viens vadošais jeb ķērājs, kurš ķer pārējos. Šajā rotaļā bērni, izstiepjot rokas priekšā (var būt cita darbība), atrodas „drošībā”, viņus nevar ķert pēc teksta: „čik-čik mājiņā”. Drošībā drīkst atrasties tikai 5 sekundes, pēc tam ķērājs drīkst viņus ķert. Ja kādu noķer, mainās vietām.

Nobeiguma daļa

Veikt elpošanas vingrinājumus

No aukliņām dalībnieki izveido Latvijas karti un izdomā devīzi

6 min.

Sekot ieelpai un izelpai.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

labot kļūdas; pievērst uzmanību stājai. Paslavēt dalībniekus, pārrunāt stundā paveikto.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola bumbas vadīšanas, piespēles, mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt izpratnes un sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar basketbola bumbām

12 min.

Skriet dažādos virzienos pa visu zāli, izmantot dažādus redzes un dzirdes signālus.

Izmantot bumbas specifiku.

Galvenā daļa

1. Piespēle partnerim no krūtīm.
2. Piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu.
3. Piespēle partnerim kustībā.
4. Katrs dalībnieks vada bumbu brīvi pa visu zāli, pabeidzot darbību ar metienu grozā.
5. 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.

22 min.

Izveido 2 rindas.
Attālumu regulē skolotājs.
Pēc signāla vada bumbu ar otru roku.
Pa pāriem pārvietojas pa visu laukumu.

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 utt.).

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Bumbas padošana rindās”

6 min.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

labot kļūdas. Uzdevumus ar basketbola bumbu veikt gan ar labo, gan ar kreiso roku. Pieiet darbam radoši.

Vieta: sporta zāle

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

Uzdevumi:

1. Pilnveidot līšanas, rāpošanas, velšanās prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV pa pāriem

12 min.

Dodot signālus, izpildīt kustības, kuras nebija iepriekšējās nodarbībās.

Likt pāros vienāda auguma bērņus.

Galvenā daļa

1. Kopā jārāpo cauri izveidotam tunelim (sadevušies elkoņos).
2. Velties pa paklāju (sadevušiem rokās).
3. Noguļoties uz sola, ar rokām jāpārvelk sevi pāri vingrošanas solam (pa vidu rokas sadotas).
4. Vienai „barjerai” jāizlien pa apakšu, otrai pa augšu (jābūt sadotām rokām).
5. Turoties pie vingrošanas sola, jālec pāri, virzoties uz priekšu (kad pāri nonāk vidū, tad jāsasit plaukstas).
6. Rāpot pāri vingrošanas kastēm (plecu pie pleca). Rāpties pa vingrošanas solu (piekabinātiem pie vingrošanas sienas), nokāpt lejā pa vingrošanas sienu (pāri sadevušies rokās, izpilda 5 pietupienus).
7. Stafete. 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.

22 min.

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

Nolikti divi paklāji.

Paralēli nolikti divi vingrošanas soli.

Izvieta 5–6 barjeras.

Paralēli nolikti divi vingrošanas soli.

Var izmantot solus, kuriem pārlikti paklāji utt. Nosacījumus iespējams mainīt pēc skolotāja norādījuma.

Darbu stacijās izpilda uz otru pusi vai jauktā secībā.

Izveido 3–4 komandas.

Nosaka komandas uzvarētājus.

Rotaļa „Tautas bumba”

Piedalās 4 komandas – abās laukuma pusēs.

Nobeiguma daļa

Pārrunāt nedēļas notikumus sportā

6 min.

Uzslavēt par nodarbību un zināšanām par sportu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

rosināt bērnu interesi par dažādām sportiskām aktivitātēm.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot piespēles prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar basketbola bumbām

12 min.

Skrējienā izmantot visu zāli, dažādot redzes un dzirdes signālus.

Izmantot basketbola bumbas specifiku.

Galvenā daļa

1. Atkārtot basketbola piespēles no krūtīm kustībā pa pāriem ar sekojošu metienu grozā.
2. Driblēt pa visu zāli ap dažādiem šķēršļiem.
3. Rotaļa „Karali”. Izvēlas katrā komandā savu „karali”. Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles un 6. reizē piespēlē karalim, iegūst vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un jāveic 5 savstarpējās piespēles un 6. reizē piespēlēt savam karalim.
4. Rotaļa „Nedod bumbu vadošajam”. 2–4 vadošie nostājas aplī. Vienam dalībniekam rokās ir 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.

22 min.

Pārvietoties pa visu laukumu.

Katram bērnam ir basketbola bumba. Izveido 2–3 komandas.

Uzvar komanda, kura iegūst vairāk punktu. Piespēles variantus iespējams mainīt. Dalībnieki var brīvi pārvietoties pa laukumu utt.

Dalībnieki veido 2–3 apļus.

Noskaidro uzvarētājus.

Nobeiguma daļa

Nostājas aplī, veic stiepšanās vingrinājumus

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši, savieno ar elpošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

sekot dalībnieku stājai. Veicot piespēles (pēc skolotāja norādījumiem) izmantot gan labo, gan kreiso roku. Pārrunāt nodarbībā paveikto un to, kādi notikumi risinās basketbolā.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbas (mīkstās) vai švammītes

Uzdevumi:

1. Sekmēt mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju, attīstīt roku, muguras, vēdera, muskulatūru.
3. Sekmēt sadarbību, izpalīdzību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni ar uzmanības vingrinājumiem

VAV aplī

12 min.

Skrējienā izmantot visu zāli, apskriet visus iespējamus šķēršļus.

Izmantot apļa specifiku.

Galvenā daļa

1. Rotaļa „Tukšais laukums”

Atskatot svilpes signālam, visi dalībnieki met bumbas pretinieka laukumā. Pēc otrā signāla bumbas mešana tiek pārtraukta. Saskaita, cik bumbu atrodas katrā laukuma pusē.

- a) Metieni tiek veikti ar labo roku.
- b) Metieni tiek veikti ar kreiso roku.
- c) Metieni tiek veikti ar abām rokām pār galvu.

2. Attīstīt roku, muguras un vēdera muskulatūru:

- S. st. balsts tupus: ar palēcienu balsts guļus, ar palēcienu balsts tupus.
- S. st. pamatstāja ar pildbumbu pie krūtīm: paceļ bumbu augšā, lēni pie sevis izskaita līdz 5, nolaiž bumbu.
- S. st. guļus uz vēdera, rokas gaisā: atcelt rokas un kājas
- S. st. guļus uz muguras ar saliektām kājām, rokas aiz galvas: ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana.

22 min.

Izveido 2 komandas. Izmanto volejbola laukumu. Noskaidro uzvarējušo komandu.

z-10x

m-6x

z-6z

m-4x

z-10x

m-8x

z-10x

m-8-x

Ņem mazās pildbumbas.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Alfabēts”

Izpildīt elpošanas vingrinājumus

6 min.

Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katrai komandai sava laukuma puse. Skolotājs nosauc burtus (2-3), dalībniekiem tie jāattēlo

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pārrunāt par attīstošo vingrinājumu nepieciešamību, par tās lomu veselības stiprināšanā un stājas veicināšanā.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas soli, vingrošanas paklāji, vingrošanas bumbas, florbola bumbas un nūjas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot florbola bumbiņas vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni ar uzmanības vingrinājumiem

VAV uz/pie vingrošanas sola

Galvenā daļa

1. Florbola bumbas vadīšana uz vietas.

2. Šķēršļu josla:

- likloči starp konusiem;
- ejot pa solu;
- ejot pa paklāju;
- zem barjerām (3 barjeras);
- vadot pa šauru virsmu;
- apkārt aizsargam;
- pāri solam.

3. stafete: viens dalībnieks guļ uz bumbas. Pārējiem dalībniekiem jāaizripiņa līdz centram.

4. stafete: ripināt vingrošanas bumbu līdz konusam, divreiz apripināt apkārt konusam, ripināt atpakaļ un nodot bumbu nākošajam dalībniekam, pašam nostājoties komandas beigās.

Nobeiguma daļa

Nostāties aplī, izpildīt elpošanas vingrinājumus

12 min.

22 min.

6 min.

Skrējieni pa visu zāli dažādos virzienos.

Ievērot secību un izpildes kvalitāti.

Vada sev gan priekšā, gan ar ērto pusi, gan ar neērto pusi otrā sānā.

Nūju tur abās rokās. Pie konusiem nūja atrodas bumbiņas tālākajā pusē.
Bumbiņa uz zemes, skolēns iet pa solu.

Gan bumbiņa, gan skolēns atrodas uz paklāja.

Bumbiņu izsit caur barjerām.

Bumbiņu notur uz šaurās virsmas.

Aizsargu apvada vai nu pa labo, vai kreiso pusi (pasīvais aizsargs).

Nesit un nemet, lai tā neaizripotu pārāk tālu, bet pārliet, neatraujot nūju no bumbiņas.

3–4 komandas; viena vingrošanas bumba.
Jācenšas, lai dalībnieks nenokristu uz bumbas.
Komandas darbs.

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

Lēni, plūstoši. Var izmantot mūziku.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

neaizmirst 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

Ilgums

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar galda tenisa bumbiņu

12 min.

Dažādot uzdevumus, pietiek radoši.

Izmantot mazas bumbiņas specifiku.

Galvenā daļa

Izmantojot galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu (var aizstāt ar dēlīti vai grāmatu):

1. rakete labajā rokā, atsist bumbiņu pret zemi;
2. to pašu veic ar kreiso roku;
3. rakete labajā rokā, pasist bumbiņu gaisā (nelielā augstumā) sev priekšā;
4. to pašu veic ar otru roku;
5. pasist bumbiņu sev priekšā, katru reizi pārlietot raketi otrā rokā;
6. pasit bumbiņu gaisā sev priekšā, katru reizi apgriežot raketi otrādi;
7. visi dalībnieki nepārtraukti pasit bumbiņu gaisā un skaita. Izpilda ar vienu un otru roku.

22 min.

Brīvi izvietoties pa visu zāli.

Stafete: 3–4 komandas. Aiznest bumbiņu uz raketes un ielikt spainītī. Pēdējais dalībnieks ieliek bumbiņu spainītī un ar visu spainīti skrien atpakaļ. Nodod to pirmajam dalībniekam un pats nostājas komandas beigās.

Uzdevumu veikt pēc signāla. Uzvar tas, kurš pasitis bumbiņu gaisā visvairāk reižu.

Spainīša vietā var izmantot citu inventāru. Var apskriet apkārt vai caur šķēršļiem.

Nobeiguma daļa

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

6 min.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

labot VAV kļūdas, sekot stājai. Stundas laikā iespējams noskaidrot, ko dalībnieki zina par galda tenisu, var uzdot mājasdarbu.

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.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV ar florbola nūju

Galvenā daļa

1. Izmantojot florbola nūju, vada bumbiņu apkārt konusiem, apvedot to no labās puses, cenšoties apvest pēc iespējas vairāk dažādus konusus brīvi izvēlēta secībā.

2. To pašu izpilda, apvedot bumbiņu no kreisās puses.

3. Stafete: izveido 3–4 komandas.

- Ripina bumbiņu ar roku 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, apved apkārt un dodas atpakaļ, nododot nākošajam dalībniekam.
- Izveido 4–5 mazus vārtiņus, ar florbola nūju izvada cauri vārtiņiem bumbu, apvada apkārt konusam, skrien atpakaļ un piespēlē bumbu nākošajam dalībniekam.

4. Rotaļa „Roboti”. Visi bērni ir roboti, kam uz galvas ir baterijas, kas dod enerģiju (uz galvas tur mazos konusus). Ja baterija nokrīt, tad robots apstājas, jo nav enerģijas. Roboti-mehāniķi seko, lai visiem būtu baterijas uz galvas. Ja baterija nokrīt, to paceļ un atdzīvina robotu.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Kas pienāca”. Dalībnieki veido pusapli. Vadošais spēlētājs nostājas priekšā ar muguru pret pārējiem un aizver acis.

Ilgums

12 min.

22 min.

6 min.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Mainīt tempu, mainīt uzmanības nosacījumus (redzes signāli mijas ar dzirdes signāliem). Izmantot nūjas specifiku.

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

Uzvar komanda, kura visprecīzāk izpildīja uzdevumus.

Skolotājs izvēlas robotus-mehāniķus. Bērni kustās kā roboti, arī mehāniķi kustas kā roboti. Konusus nedrīkst turēt ar rokām. Skaita kļūdas. Maina mehāniķus. Rotaļā var izmantot mūziku.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

sekot līdzi VAV ar nūju un stājai. Noskaidrot dalībnieku zināšanas par florbolu. Pārbaudīt mājasdarbu par galda tenisu. Uzslavēt par izpildīto mājasdarbu un darbu stundā.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola piespēles prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

12 min.

Skrējiens pa zāles diagonālēm.

VAV pa pāriem, izmantojot basketbola bumbas

Sekot izpildes kvalitātei.

Galvenā daļa

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

22 min.

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

Par katru ķērāja noķerto bumbu komanda iegūst 1 punktu. Pēc katra iegūtā punkta spēli atsāk pretējās komandas aizsargi. Uzvar komanda, kas noteiktā laikā iegūst visvairāk punktu.

Nosacījumi: komandu dalībnieki nedrīkst pārkāpt stūros atzīmētās līnijas; ķērājs un aizsargi – savu laukumu līnijas.

Komanda saskaitās.

2. Stafete: komandas nostājas pie sānu līnijas. Katrai komandai priekšā noliek 3–4 krēslus (var būt cits inventārs), uz kuriem uzliek bumbu. Vadītājs izsauc 3–4 dalībniekus ar savu skaitli, viņi cenšas aizskriet līdz krēslam un nogrūst bumbu, skrien atpakaļ uz savu vietu un paceļ rokas gaisā.

Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Nostāties aplī, izpildīt stiepšanās vingrinājumus

6 min.

Pildīt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

neaizmirst labot kļūdas un sekot stājai. Noskaidrot, kādas Latvijas un ārzemju basketbola komandas un spēlētājus bērni zina.

Vieta: sporta zāle

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

Uzdevumi:

1. Pilnveidot dažādus soļošanas veidus, izmantojot vingrošanas solu.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni ar uzmanības vingrinājumiem VAV uz/pie vingrošanas sola

12 min.

Izmantot dažādus skrējiena veidus. Izveidot interesantus variantus solu izvietojumā.

Galvenā daļa

1. Soļot pa sola šauro virsmu, vidū pagriezies par 180 grādiem un turpināt virzīties sāņus, izmantojot pielikšanas soļus, rokas uz gurniem, nolēkt uz paklāja.
2. Soļot uz pirkstgaliem, rokas gar sāniem, nolēkt.
3. Soļot uz pirkstgaliem, vidū apstāties, atcelt kāju atpakaļ un sāņus, turpināt soļot, nolēkt.
4. Soļot, turot bumbu vienā rokā, vidū pārlīkt otrā rokā, nolēciens.
5. Soļot ar uz lāpstiņām uzliktu nūju, sola galā atlaist nūju, nolēkt.
6. Soļot līdz vidum, kur izvietots aplis, pacelt to un pārvilkt sev pāri, nolikt apli, turpināt soļot, nolēkt.
7. Soļot pāri pildbumbām, nolēkt.
8. Uz pēdējā sola izpildīt kombināciju (soļošana uz pirkstgala, pagriezieni, krustojot kājas par 360 grādiem, līdzsvars uz vienas kājas, pietupieni, pielikšanas soļi sāņus, nolēciens).
9. Stafete: izvieto 4 solus ar plato virsmu uz augšu: vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labajiem sāniem.
10. Stafete: bērni sasēžas viens aiz otra uz sola (var mainīt nosacījumus). Pēc signāla pirmie apskrien solus un nosēžas savas komandas aizmugurē.

22 min.

Solus ar šauro virsmu izvietot haotiski pa visu zāli; izvietot pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Izpildot uzdevumu, dalībnieki pārvietojas pie nākošā sola. Šo pašu uzdevumu veic uz otru pusi. Ievērot drošību – pie vingrošanas soliem izvietot paklājus.

Pie nolēciena, sekot zemskarei.

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

Soli izvietoti četrstūra formā, attālums starp solu galiem: 1,5–2 m. Uzvar komanda, kura pirmā izpildījusi uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Elpošanas vingrinājumi

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

sekot skolēnu stājai. Ievērot drošību.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot bumbas vadīšanas, mešanas un piespēlēšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar basketbola bumbām

12 min.

Izmantot zāles diagonāles.

Izmantot basketbola bumbas specifiku.

Galvenā daļa

1. Atkārtot piespēles uz vietas un kustībā.
2. Rotaļa „Vienlaicīgās piespēles” Dalībnieki nostājas aplī divu soļu attālumā viens no otra. Katram ir sava bumba. Pēc signāla (ik pēc 1–2 sekundēm) dalībnieki vienlaicīgi piespēlē bumbu kaimiņam pa kreisi (pa labi). Ja bumba nokrīt, to nedrīkst pacelt; spēli turpina bez šīs bumbas. Dalībnieki nedrīkst mainīt vietu, sašaurināt apli. Uzvar dalībnieks, kurš nepazaudē bumbu.
3. Rotaļa „Trāpi grozā, virzoties pa apli” Katram dalībniekam ir bumba. Vada bumbu, virzoties pa apli vienā virzienā, ar sekojošu metienu grozā. Vienā grozā var mest tikai vienu reizi.
4. Katrs dalībnieks izpilda soda metienus.

22 min.

Dalībnieki sadalīti pāros, brīvi darbojās pa visu laukumu.
Varianti: var izspēlēt 2 apļus. Uzvar komanda, kurai palicis vairāk bumbu.

Dalībniekus vienādā skaitā izvieto pie groziem. Pēc signāla virzās pa labi vai pa kreisi. Uzvar tas, kurš sametis visvairāk bumbas grozā.

Metienu skaitu nosaka skolotājs. Izmanto visus zālē pieejamos basketbola grozus.

Nobeiguma daļa

Bumbas padošana pa apli, izmantojot divas bumbas (var iedot arī trešo un ceturto bumbu)

6 min.

Izveido divus apļus, izvēlas vadošos dalībniekus, kuri teiks, kad virzīties pa labi un kad pa kreisi. Notverot otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas gaisā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

darbojoties ar bumbu, vadīt un mest gan ar labo, gan ar kreiso roku. Sekot stājai. Noskaidrot dalībnieku zināšanas par izcilākajiem basketbolistiem un lūgt sagatavot prezentāciju par viņiem (dalībnieki veic darbu grupā (3–4 cilvēki grupā)).

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola piespēles.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV aplī

12 min.

Mainīt virzienus, kā arī iepriekšējās nodarbībās vēl neizmantotus redzes un dzirdes signālus.

Izmantot apļa specifiku.

Galvenā daļa

Rotaļa „Cīņa par bumbu”

Pēc signāla apļos stāvošie dalībnieki piespēlē bumbu cits citam tā, lai to nepārķertu pārējie dalībnieki. Ja tas izdodas, viņi sauc: „Apļu maiņa!” Visi dalībnieki mainās vietām.

22 min.

3–4 dalībnieki brīvi izvietojas laukumā 3–5 m attālumā cits no cita. Katram apkārt novelk nelielu aplīti (75–100 cm diametrā). Pārējie dalībnieki nostājas starp apljiem. Vienam aplī izvietotajam dalībniekam iedod bumbu. Saspēlējoties nedrīkst pārkāpt līniju. Brīvie dalībnieki drīkst brīvi pārvietoties pa laukumu.

Rotaļa „Mežs, purvs, jūra”

Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katra komanda izvietojas sava laukuma malā aiz līnijas. Abu komandas dalībnieki skaitās pēc kārtas. Katram dalībniekam rokās ir basketbola bumba. Skolotājs nosauc kādu skaitli un dzīvnieka vai zivs nosaukumu, kas dzīvo attiecīgajā vidē. Izsauktie driblē uz attiecīgo apli, kur dzīvo dzīvnieks vai zivs. Izpilda dažādas darbības ar bumbu pēc skolotāja norādījuma. Driblējot atgriežas savā vietā.

Laukuma vidū ir uzzīmēti 3 apļi – katra apļa diametrs: 3 m. Katram aplim ir savs nosaukums.

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

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, dažāda izmēra bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot vadīšanas un piespēlēšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens, izpildot uzdevumu

VAV ar aukliņu

12 min.

Skriet apkārt zālei un pa diagonālēm.

Izmantot aukliņas specifiku.

Galvenā daļa

Atkārtot palēcienus ar aukliņu

22 min.

Dalībnieki veido apli, nostājoties 1–2 soļu attālumā cits no cita, un saskaitās (pirmais, otrais).

Rotaļa „Bumbu dzīšana aplī”

Pēc signāla kapteiņi pa apli piespēlē bumbu savas komandas dalībniekam (vienu izlaižot) – katrs uz savu pusi. Kad bumba atgriežas pie kapteiņa, viņš to paceļ virs galvas. Varianti: bumba kustas pa apli vairākas reizes. Dalībnieki atrodas sēdus uz grīdas. Kapteiņi atrodas pretējās apļa pusēs.

Pirmie ir viena komanda, otrie – otra komanda. Divus blakus stāvošos nozīmē par kapteiņiem un katram iedod bumbu.

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 tā tika pazaudēta. Spēlēt ar dažādu izmēru bumbām, mainīt (pēc ieskatiem) spēles nosacījumus.

Pretstafete: labās puses kolonnas pirmajiem dalībniekiem rokās ir basketbola bumba. Pēc signāla driblē līdz līnijai un veic piespēli pretējās komandas dalībniekam, kurš izpilda to pašu uz pretējo pusi, nostājoties kolonnas beigās.

Izveido 4 kolonnas, kuras izvietojas pie basketbola gala līnijām. Pirms kolonnām 2–2,5 m attālumā novelk līniju. Var mainīt spēles nosacījumus. Uzvar komanda, kura visātrāk un visprecīzāk veikusi uzdevumus.

Nobeiguma daļa

Veikt elpošanas un stāju veidojošos vingrinājumus

6 min.

Norādījumus dod paši dalībnieki.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pievērst uzmanību bērnu stājai, gan izpildot VAV, gan arī kustību prasmju pilnveidē. Radīt darbošanās prieku.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: aplī, konusi

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni ar uzmanības vingrinājumiem

VAV aplī un kustībā

12 min.

Mainīt skriešanas virzienus un ātrumu, redzes un dzirdes signālus (izpildīt iepriekš neizmantotus vingrinājumus).
Izmantot apļa specifiku.

Galvenā daļa

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

2. Komandu skrējieni. Pēc signāla komandu dalībnieki sadodas rokās un ķēdē skrien zigzagā ap konusiem no labās puses un atgriežas savās vietās.

3. Rotaļa „Svarcēlāji”. Kolonnas priekšā nostājas viens dalībnieks, kuram rokās ir nūja. Katram dalībnieks tur rokās apli. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina uz nūjas apli, skrienot atpakaļ, nostājas kolonnas beigās.

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

5. Rotaļa „Klausies signālu”

Dalībnieki kolonnā pa vienam pēc signāla sāk soļot apkārt zālei. Uzdevumu var veikt mūzikas vai dziesmas pavadījumā.

22 min.

Izveido 3–4 komandas.

Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk.
Kolonnas priekšā izvietoti 3–4 konusi. Uzdevuma veikšana: pirmais paņem aiz rokas otro, skrien apkārt konusiem, atgriežas un paņem trešo dalībnieku utt. Uzvar komanda, kura pirmā izpilda uzdevumu.

Rotaļu atkārtojot, jāmaina svarcēlāji. Nosaka uzvarētāju.

Uzvar tas, kurš vistālāk aizripina apli.

Dalībnieki nostājas kolonnā pa vienam. Vadītājs dod dažādus signālus (plaukšķinot, svilpjot). Ja plaukšķina (svilpj) vienreiz – komandas apstājas; ja divreiz – turpina soļot; ja trīsreiz – skrien vai izpilda citu uzdevumu. Dalībnieks, kurš kļūdās, nostājas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Nobeiguma daļa

3–4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai viens aplis. Izvērt apli caur rindu. Pēdējais dalībnieks paceļ apli gaisā.

Veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.

6 min.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

radīt darbošanās prieku, pieiet nodarbībai radoši.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, plastmasas ķegļi

Uzdevumi:

1. Pilnveidot mešanas, ķeršanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni, izpildot uzdevumu

VAV ar tenisa bumbiņu

Galvenā daļa

1. Mest bumbiņu pret sienu iezīmētajos mērķos. Katram ir divas bumbiņas.

2. Izvietot (plastmasas) ķegļus, ripināt bumbu, izsist ķegļus. Izveido 2 rindas, katras rindas priekšā vienāds skaits ķegļu.

3. Mest bumbu kustīgā mērķī, kas ir piekārts pie groza, vārtiem, statīva utt.

4. Palēcieni ar sekojošu skrējieni:

- lēcieni uz priekšu ar abām kājām;
- lēcieni uz priekšu uz kreisās kājas;
- lēcieni uz priekšu uz labās kājas;
- lēcieni uz priekšu: kājas plati/kopā;
- skrējieni sīksolī.

Nobeiguma daļa

Stāju veidojošie un elpošanas vingrinājumi.

12 min.

Izmantot dažādus skrējiena veidus.

Izmantot bumbas specifiku.

22 min.

Mērķi ir dažādā lielumā un augstumā, iespējams mainīt attālumu (tuvāk, tālāk), pārvietojas (pa labi, pa kreisi), mēģina trāpīt mērķos, skaita trāpītos mērķus.

Pēc signāla ripina bumbu. Uzvar komanda, kura izsitusi vairāk ķegļu.

Izveido 3–4 komandas. Priekšā novieto trepītes. Pēc katriem lēcieniem seko skrējieni apkārt konusam un atgriešanās kolonnas beigās.

Izpilda lēcieni katrā otrajā trepītē: ielecot iekšā – kājas kopā, izlecot ārā – kājas plati. Darbības veikt ritmiski. Sākumā izpilda lēni, pēc tam – ātrāk.

6 min.

Iesaistās paši dalībnieki.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

metienus veikt gan ar labo, gan ar kreiso roku, labot kļūdas. Pārrunāt kā bērni jūtas, kādas ir viņu vēlmes.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola piespēles.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar bumbu

12 min.

Mainīt virzienus un tempu.
Izmantot bumbas specifiku.

Galvenā daļa

1. Spēle „Basketbols tikai ar piespēlēm“:

- piespēles drīkst izpildīt, bumbu piespēlējot tikai pa gaisu;
- piespēles drīkst izpildīt tikai ar atsitienu pret zemi.

22 min.

Divas komandas: viena komanda uzbrūk, otra – aizsargājas. Uzbrūkošajai komandai ir basketbola bumba. Uzdevums ir gūt grozu, iemetot to pretinieka sargātajā grozā:

- uzbrukumu drīkst veidot, tikai saspēlējoties savā starpā;
- vienas komandas spēlētājiem ir jāsaspēlējas savā starpā vismaz vienu reizi, tikai pēc tam drīkst mest pa grozu;
- ja bumba tiek pārtverta, tad piespēles var veikt uzreiz no šīs vietas;
- kad viena komanda gūst grozu, tad uzbrukumu sāk otra komanda, izspēlējot bumbu, stāvot zem sava groza.

2. Rotaļa „Cīņa par bumbu“

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

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Figūras“

Izveido 2 apļus, sadodas rokās, pēc norādījuma aplis virzās pa labi vai pa kreisi. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un izveido figūru (kādu sporta veidu).

6 min.

Min attēlotos sporta veidus

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: florbola bumbas un nūjas, vingrošanas soli, krēsli, konusi

Uzdevumi:

1. Pilnveidot vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar florbola nūju

12 min.

Mainīt virzienus un tempu.

Izmantot nūjas specifiku.

Galvenā daļa

1. Piespēlēt florbola bumbu partnerim ar bumbiņas uztveršanu.
2. Vadīt florbola bumbu pretī partnerim. Izdarīt piespēli. Partneris piespēlē atpakaļ tikai tad, kad otrs ir gatavs šo bumbiņu uztvert.
3. Florbola bumbiņas vadīšana apkārt konusiem.
4. Florbola bumbiņas sitiens pret vingrošanas solu ar atsitienu.
5. Florbola bumbiņas vadīšana zem krēsla pa labi/pa kreisi.

22 min.

Dalībnieki nostājas 2 rindās (viena otrai pretī). Attālumi tiek mainīti.

Konusi izvietoti pa visu laukumu. Katram dalībniekam ir nūja un bumbiņa. Sitiens notiek no norādītām atzīmēm. Soli izvietoti pa visu laukumu. Nolikti vairāki krēsli. Ripinām bumbiņu zem krēsla pa kreisi/pa labi un pa kreisi/pa labi, mēģinot nepazaudēt bumbiņu. Uz laukuma uzzīmē 2–3 m platu un 4–6 m garu ceļu. Laukumu var izveidot no vingrošanas soli, konusiem utt. Var būt vairāki regulētāji. Dalībnieki.

Noteikumus iespējams mainīt.

6. Rotaļa „Motociklisti”

Visi dalībnieki (motociklisti) laukumā brīvi vada florbola bumbiņu. Pie ceļa stāv satiksmes regulētājs ar sarkano un zaļu karodziņu. Kad regulētājs paceļ sarkano karodziņu, visi apstājas un vada florbola bumbiņu uz vietas, kad paceļ zaļo karodziņu, tad drīkst „braukt pa ceļu”.

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi ar florbola nūjām

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

radīt darbošanās prieku, darboties kopā ar dalībniekiem. Pārrunāt ar dalībniekiem zināšanas par florbolu.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas, vingrošanas soli

Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola bumbas vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

VAV ar basketbola bumbu

12 min.

Mainīt virzienus, tempu, redzes un dzirdes signālus.

Izmantot bumbas specifiku.

Galvenā daļa

1. Vadīt bumbu apkārt zālei (abos virzienos).
2. Līkloču skrējiens, vadot bumbu.
3. Vadīt bumbu ap šķēršļiem, kas izkārtoti pa visu zāli, ar sekojošu metienu grozā.
4. Vadīt bumbu un pietupienā izlīst caur apļiem.
5. Stafetes, 4 kolonnas:
 - turp soļot pāri vingrošanas solam, augsti ceļot ceļgalā saliektas kājas, rokas gar sāniem, nolēkt no sola, atpakaļ skriet pa labo pusi, nostāties kolonnas beigās;
 - soļot pa vingrošanas solu ar labo sānu līdz sola vidum, pagriezties un soļot ar kreiso sānu, nolēkt no sola, skriet pa labo pusi un nostāties kolonnas beigās;
 - soļot pa vingrošanas solu līdz vidum, krustojot kāju priekšā, pagriezties par 360 grādiem, turpināt soļot, nolēkt no sola, skriet pa labo pusi un nostāties kolonnas beigās;
 - vilkties pa vingrošanas solu, velties pa vingrošanas paklāju, izskriet zigzagā caur un apkārt konusiem, paņemt lecamaukliņu un veikt 10 lēcienus, skriet atpakaļ un nostāties kolonnas beigās.

22 min.

Katram dalībniekam basketbola bumba.

Visi darbojas reizē.

Pārmaiņus vadīt bumbu gan ar vienu, gan otru roku.

Laukumā izvietoti vairāki apļi.

Katras kolonnas priekšā novietoti 2 vingrošanas soli. Pirmo reizi izpilda uz sola platās virsmas, tad uz sola šaurās virsmas. Sola galā novietoti paklāji. Sekot līdz drošībai (solu stabilitātei) un pareizai zemskairei.

Izmantot dažādus roku stāvokļus.

Pagriezienus var veikt puspietupienā, pielietojot dažādus roku stāvokļus.

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi ar četrkārtīgi salocītu aukliņu

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši. Var izmantot mūziku.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

stafetēs izmantot dažādus pielietojuma veidus, pievērst uzmanību bērnu stājai, radīt darbošanās prieku.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: florbola nūjas un bumbas

Uzdevumi:

1. Pilnveidot florbola bumbas vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem

12 min.

Mainīt virzienus un tempu.

VAV aplī un kustībā ar florbola bumbiņu un nūju

Izmantot florbola vingrinājumu specifiku.

Galvenā daļa

1. Katram dalībniekam ir florbola nūja un bumbiņa. Atkārtoti bumbiņas vadīšanu visos virzienos pa visu zāli ap dažādiem šķēršļiem ar sekojošu metienu vērtos.

22 min.

Ievērot florbola nūjas turēšanas nosacījumus.

2. Florbola spēle.

2–3 komandas. Komandas izvēlas vārtsargus. Komandas mainās pēc vadītāja noteiktā laika.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Fotofinišs”. Komandu dalībnieki nostājas pie līnijas un iztēlojas, ka tā ir finiša līnija. Uzdevums ir izdomāt veidu, kā vienlaicīgi šķērsot finiša līniju.

6 min.

Šķērsot līniju var ar jebkuru ķermeņa daļu. Dalībniekiem nav jāstāv uz vietas pie līnijas, viņi var kustēties un salikt kopā ķermeņa daļas, lai būtu vieglāk vienlaicīgi šķērsot līniju.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

skrējienā ar uzdevumu izmantot redzes, dzirdes signālus un izpildīt dažādas kustības (ne tikai pietupesties, palēkties). Dot dalībniekiem radošus vingrinājumus un iesaistīt pašus dalībniekus.

Vieta: sporta zāle

Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas, avīzes

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt radošuma prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV (katrs bērns izvēlas sev savu vēlamo priekšmetu)

12 min.

Skriet dažādos virzienos, mainīt tempu, 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 sava gala 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.

22 min.

Izveido 3–4 kolonnas.

Nedrīkst izlaist bumbu. Bumbai nokrītot, tā jāpaceļ un jāturpina kustība. Uzvar komanda, kura vismazāk kļūdījies.

2. Pirmais dalībnieks paņem rokās pildbumbu un volejbola bumbu, skrien līkloča skrējienu starp konusiem, aizskrien līdz aplim noliek pildbumbu, skrien atpakaļ ar volejbola bumbu un nodod to nākošajam dalībniekam. Šis dalībnieks skrien līkloču skrējienu ar volejbola bumbu līdz aplim, paņem pildbumbu un ar abām bumbām skrien atpakaļ un nodod tās nākošajam dalībniekam. Tas paņem abas bumbas un turpina kā sākumā utt.

3. Pirmais dalībnieks pēc izvēles paņem no groza vienu priekšmetu un izpilda vingrinājumu atbilstoši specifikai (basketbola bumba – veic driblēšanu, futbola bumba – jāvada ar kāju utt.) līdz grozam, ievieto priekšmetu grozā, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.

Stafetē tiek izmantotas divas pildbumbas, viena volejbola bumba, konusi un lecamaukla. Kolonnu priekšā izvieto 4–5 konusus, bet no lecamauklas ir izveidots aplis.

Uzvar komanda, kura visprecīzāk izpildījusi uzdevumu.

Bumbu skaitu un veidus var mainīt.

Pie un pretī katrai komandai izvietoti grozi, kuros atrodami dažādi priekšmeti (daudzums ir atkarīgs no dalībnieku skaita kolonnā).

Nobeiguma daļa

Izveido 3–4 komandas, iedod katrai komandai vienu avīzi, plēšot avīzi, izveido ceļu (ceļu nedrīkst pārplēst)

6 min.

Uzvar komanda, kura izveidojusi garāko ceļu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

rotaļas un stafetes vadīt radoši, ļaut bērniem izpausties, radīt darbošanās prieku.

Vieta: stadions, āra laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, smilšu maisiņi, bumba, aplī, grozi

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens apkārt stadionam vai pa laukumu

12 min.

Apskriet apkārt laukumā izvietotajiem šķēršļiem (koki, krūmi, soli, nestandarta ierīces utt.).

1,5–2 min.

Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.

VAV bez priekšmeta

Izmantot stadionā vai laukumā pieejamās nestandarta ierīces. Ievērot secību.

Galvenā daļa

Atkārtot mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņas, smilšu maisiņi u. c. priekšmeti).

22 min.

Ievērot drošību. Labot kļūdas.

Mest ar labo un kreiso roku. Noskaidrot ērtāko mešanas roku. Mest pēc vadītāja signāla.

Mest uz zemes ierīkotā mērķī (aplī, grozā utt.)

Maisiņus met no dažādiem sākumstāvokļiem.

Dalībnieki nostājas vienā rindā rokas stiepiena attālumā. Skaita punktus. Nosaka uzvarētājus.

Spēle „Tautas bumba”

Dalībnieki paši nosaka spēles noteikumus.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Nostājamies pareizi”

6 min.

Dalībnieku uzdevums ir, piemēram, nostāties vienā rindā pēc alfabēta (vadoties pēc vārda).

Izveido 2 komandas. Var uzlikt laika limitu uzdevuma izpildei. Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pēc aktivitātēm sporta zālē, ļaut darboties brīvi un radoši. Pievērst uzmanību pareizai kustību izpildei un stājai, labot kļūdas.

Vieta: stadions, āra laukums

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

Uzdevumi:

1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas un ar ieskrējieni.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt tolerances izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējieni apkārt stadionam vai apkārt izvietotajiem laukumiem vai apskriet laukumā izvietotos šķēršļus
VAV kustībā

12 min.
1,5–2 min.

Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.

Ievērot vingrinājumu izpildes secību.

Galvenā daļa

1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas. Nostāties pie tāllēkšanas bedres (platumā). Atkārtot roku un kāju darbību, izpildīt lēcienus uz priekšu.
2. Veikt lēcienus tālumā ieskrienoties.
3. Atspoles skrējieni ar priekšmetu pārvešanu. Pārnest pildbumbu uz apli, kurā izvietota basketbola bumba, bet basketbola bumbu pārnest uz apli, kurā izvietota tenisa bumbiņa. Izpildot uzdevumu, dalībnieks skrien un nostājas kolonnas beigās. Nākošais dalībnieks sāk ar tenisa bumbiņas pārvešanu utt.
4. Spēle „Lēcieni pa ciņiem”. Pēc signāla komandu pirmie dalībnieki, lēkdami norādītajā veidā no viena apļa uz otru, aizlec līdz pēdējam aplim, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.
5. Spēle „Vagoniņi”. Katras komandas pirmais dalībnieks ātri pagriežas par 360 grādiem. Pēc tam viņu ap jostasvietu apķer otrais. Abi kopā izdara pagriezienu par 360 grādiem, tad pieķeras trešais utt., līdz pagriezienu veikusi visa komanda.

22 min.

Sekot pareizai zemskarei.

Noteikt atspēriena kāju.

Izveido 3–4 komandas. Katras komandas priekšā izveido trīsstūrus. Apļos, kas izvietoti trīsstūra veidā, novietota pildbumba, basketbola bumba un tenisa bumbiņa. Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Izveido 3–4 komandas ar vienādu dalībnieku skaitu, nostājas kolonnā pa vienam. Kolonnas priekšā uzzīmē 8–10 apļus (40–50 cm attālumā cits no cita).

Uzvar komanda, kura pirmā izpildījusi uzdevumu un nostājusies sākuma stāvoklī.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Atsien mani”
Katram dalībniekam ir iedota virve, uz kuras sasieti dažādi mežgli, vienā ir zīmīte ar vārdu (var ielikt zīmējumu utt.).

6 min.

Pēc iespējas ātrāk atsiet mežglus, visai grupai kopīgi izveidojot teikumu no vārdiem vai gleznu no zīmējuma utt.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

stāstīt bērniem, kāpēc nepieciešams nodarboties ar dažādām sportiskām aktivitātēm, ļaut viņu fantāzijai.

Vieta: stadions, āra laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, aplī

Uzdevumi:

1. Atkārtot mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbību un izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens

VAV ar smilšu maisiņiem

12 min.

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

Galvenā daļa

Badmintona augšējās piespēles pāros:

1. Ar papīra bumbiņu vai citu priekšmetu.
2. Ar badmintona bumbiņu.

24 min.

Dalībnieki sadalās pāros un nostājas viens otram pretī. Piespēles tiek veiktas, izmantojot papīra bumbiņu, badmintona bumbiņu vai citus priekšmetus. Darbības veic gan ar vienu, gan ar otru roku. Pēc vadītāja norādījuma tiek mainīts attālums (tuvāk, tālāk).

Atkārtot metienus ar smilšu maisiņu.

Met ar ērtāko roku.

Stafete:

1. Skrien līdz konusam un met smilšu maisiņu iezīmētā aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.
2. Tas pats uzdevums, tikai pie konusa apsēžas un met maisiņu aplī. Pieceļas, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.
3. „Arbūzu iekraušana”

Pēc vadītāja signāla dalībnieki met visas bumbas („arbūzus”) pēc kārtas pa kreisi blakus stāvošajam. Kreisajā spārnā pēdējais dalībnieks „arbūzus” noliek uz grīdas otrajā aplī.

Izveido 3–4 kolonnas. Katram dalībniekam ir smilšu maisiņš
Saskaita, cik maisiņu ir iemetusi komanda aplītī.
Uzvar komanda, kura ir vismazāk kļūdījusies.

Dalībnieki izveido 3–4 komandas. Dalībnieki sastājas rindās 50 cm attālumā viens no otra. Rindas sākumā un beigās tiek nolikts aplis (vai uzzīmēts aplis). Pirmajā aplī tiek ievietotas bumbas. Bumbu skaits atbilst dalībnieku skaitam rindā. Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Stāju veidojošie un elpošanas vingrinājumi

4 min.

Labot kļūdas, ļaut dalībniekiem pašiem vadīt un rādīt vingrinājumus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

sekot pareizai kustību prasmei, labot kļūdas, pievērst uzmanību bērnu stājai, uzslavēt par izdomu un radošumu.

Vieta: stadions, āra laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: gara aukla, aukliņas, konusi, tenisa bumbiņas, maisiņi

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens

VAV kustībā

Galvenā daļa

1. Uzzīmē dažāda lieluma, garuma, formas „klasītes”. Pēc skolotāja norādes izpilda lēcienus.

2. Izveido 3–4 kolonnas. Priekšējie dalībnieki nostājas pretī kolonnai ar garo auklu:
– pārskrējiens zem garās auklas pa vienam, divatā, trijatā utt.

3. Atkārti dažādus lēcienus ar aukliņu; veic lēcienus uz laiku.

4. Stafete:

Pirmajam dalībniekam rokās maisiņš ar bumbiņām. Pēc signāla pirmie dalībnieki skrien un liek bumbiņas apļos, skrien atpakaļ un nodod maisiņu otrajam dalībniekam, kurš skrien un salasa bumbiņas (maisiņā var būt čiekuri un citi priekšmeti) utt.

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi

12 min.

1,5–2 min.

22 min.

30 sek.

6 min.

Izmantot ne tikai stadionu, bet arī skriet pa dažādām virsmām.

Izpildīt elpošanas vingrinājumus.

Ievērot secību un izpildes kvalitāti.

Pie katras klasītes izvieta vienāda bērnu skaitu.

Nomaina auklas „griezējus”.

Lēcienus veic pēc skolotāja norādes.

Uzvar dalībnieks, kurš izdarījis visvairāk lēcienus.

Pretī kolonnām (10–12 m attālumā) uzzīmē 4–5 apļus.

Pēc skolotāja norādījuma liek tikai čiekurus vai citus priekšmetus. Var likt jauktā secībā.

Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi uzdevumu.

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.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens
VAV aplī

12 min.

Izmantot laukumā atrodošos šķēršļus (koki, krūmi, soli utt.)
Ievēro secību, labo kļūdas.

Galvenā daļa

Stafetes:

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

22 min.

Izveido 3–4 kolonnas.
Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk.

2. Kolonnas nostājas pa pāriem:

- skrējiens, rokā sadevušamies, apkārt konusam, nostājoties kolonnas beigās;
- skrējiens, elkoņos sadevušamies, apkārt konusam, nostājoties kolonnas beigās;
- visi kolonnas dalībnieki skrien viens aiz otra apkārt konusam, nostājoties pie līnijas.

Nosaka uzvarētājus.

3. Rotaļa „Ķērāji ar bumbu”

Rotaļa tiek spēlēta norobežotā laukumā. Ķērājam ir bumba. Ķērājs ar bumbu cenšas pieskarties citam rotaļu dalībniekam. Noķertais saņem bumbu, nosauc sev zināmu sporta veidu un turpina ķert nākamais.

Uzvar tie dalībnieki, kuri ne reizi nav noķerti un pratuši nosaukt sporta veidus. Vadošais spēlētājs, nododot bumbu, nedrīkst grūst spēlētāju ar bumbu, nedrīkst mest spēlētājam. Pēc rotaļas beigām vadītājs jautā, vai dalībnieki atceras kādus sporta veidus ir nosaukuši citi dalībnieki.

4. Rotaļa „Pāri purvam”

Dalībniekiem bez kļūdām jātiek pāri „purvam”. Dalībnieki lec no viena apļa uz nākošo. No pēdējā apļa uz četrstūri jālec ar abām kājām. Dalībnieki pārvietojas cits aiz cita, līdz visi nonāk pretējā malā.

Laukumā ir uzzīmētas 2 paralēlas līnijas 15–20 m attālumā viena no otras (tas ir „purvs”). Komandas nostājas aiz pirmās līnijas. Pret katru komandu 1 m attālumā cits no cita taisnā līnijā ir uzzīmēti 3–4 apļi („ciņī”), tālāk apļi („ciņī”) ir uzzīmēti zigzaga veidā, bet beigās pie pašas līnijas ir uzvilkti četrstūri. Uzvar komanda, kura pirmā izpilda uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Sasien mezglu”

Dalībnieki turas ar abām rokām pie virves, to neatlaižot. Jāizveido mezgls virves galā.

6 min.

Izveido 2 komandas. Katrai komandai ir vienāda garuma virves.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

izmantojot aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos. Pievērst uzmanību kustību kultūrai. Pārrunāt par nodarbībā iesaistīto dalībnieku aktivitāti, par sporta jaunumiem, par kustību nozīmi veselības nostiprināšanā un pareizas stājas veidošanas sekmēšanā.

Vieta: stadions, āra laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: konusi, bumba

Uzdevumi:

1. Nostiprināt skriešanas prasmes.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens

12 min.

Skriet apkārt dažādiem šķēršļiem.

1,5–2 min.

Veikt elpošanas vingrinājumus.

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

Ļaut dalībniekiem radoši izpausties.

Galvenā daļa

22 min.

1. Skriešanas uzsākšana no dažādiem sākumstāvokļiem:

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

- līdz pirmajai līnijai skrien, līdz nākošajai soļo, pildot uzdevumu, skrien utt., apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās;
- soļošanas zonās saliek konusus: skrien, soļo apkārt konusiem utt., apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās;
- sīksolis līdz pirmajai līnijai, soļo līdz nākošajai līnijai, pildot uzdevumu, sīksolis utt.;
- skrējiens krustsolī līdz līnijai ar labajiem sāniem, skrējiens krustsolī līdz nākošajai līnijai ar kreisiem sāniem utt.

Soļošanas uzdevumus nosaka skolotājs.

Nosaka uzvarētājus.

2. Rotaļa „Velna aste”

Dalībnieki nostājas viens aiz otra un sadodas rokās. Pirmais ir velna galva, kuram jānoķer pēdējais – velna aste. Pēdējais cenšas izvairīties un bēg, turoties pie pārējiem tā, lai neizjauktu rindu.

Izveido 2 komandas.

Vadītājs maina dalībniekus vietām.

3. Rotaļa „Tautas bumba”

Noteikumus iespējams mainīt.

Nobeiguma daļa

Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi

6 min.

Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

Ļauj bērniem izpausties radoši, atkārtot par stāju, kustību kultūru.

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

Nepieciešamie resursi/inventārs: ragavas, slēpes

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Atļaut bērniem pašiem brīvi skriet

VAV pa pāriem

12 min.

Izmanto dažādas virsmas (uzkalni, trepītes, pa sniegu utt.).

Skolotājs seko izpildes kvalitātei.

Galvenā daļa

1. Katra grupa uzceļ sniegavīru.
2. Imitējot slēpošanu, apslēpot apkārt sniegavīram, atgriezies kolonnas beigās.
3. Pēc vadītāja signāla dalībnieks (bez nūjām) izslēpo caur vārtiem, aizslēpo līdz karodziņam, apbrauc tam apkārt, atgriežas atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.
4. Katrai grupai ir ragavas. Grupa sadalās kolonnā pa divi, viens velk ragavas, otrs līdz sniegavīram sēž ragavās, atpakaļ mainās lomām un nodod ragavas nākošajam dalībniekam.

22 min.

Dalībniekus sadala 3–4 grupās.
Noteikt skaistāko sniegavīru.

Izveidot 3–4 kolonnas, to priekšā 5 m attālumā no nūjām izveidot 4–5 vārtus.

Skolotājs var mainīt izpildes nosacījumus.

Skolotājs atgādina par drošības ievērošanu dažādu aktivitāšu laikā.

Ja ir uzkalniņi, tad ar ragavām veic nobraucienus.

Nobeiguma daļa

Tiek pārrunātas dažādas ziemā iespējamās aktivitātēs: slēpošana, slidošana utt.

6 min.

Uzdot, lai bērni uz nākošo nodarbību atnes (ja ir pieejamas) slēpes (arī plastmasas), ragavas, plastmasas „šķīvjus” utt.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

stiprināt veselību un pārrunāt ģērbšanās nosacījumus āra aktivitātēm ziemas apstākļos, sekot savai stājai.

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

Nepieciešamie resursi/inventārs: ragavas, slēpes

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens pa sniegu

VAV ar slēpošanas nūjām

Galvenā daļa

1. No nūjām izveido vārtus:

- slēpot caur vārtiem; apslēpot grupu, nostāties kolonnas beigās;
- apslēpot vārtus, apslēpot grupu un nostāties kolonnas beigās.

2. Slēpot pilnā aprīkojumā pa stadionu vai laukumu, mežu, parku utt.

Nobeiguma daļa

Pārrunāt, ko slēpošana dod veselībai un stājai.

12 min.

Dažādos virzienos, elpošanas vingrinājumi.

Ievērot vingrojumu/vingrinājumu secību.

22 min.

Dalībniekus sadala 3–4 grupās.

Slēpojot bez nūjām, izmantot dažādus roku stāvokļus.

Ja nav slēpju, izmantot ragavas utt.

6 min.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

slēpošanas nozīme veselības un stājas stiprināšanai. Drošības noteikumu ievērošana, nodarbojoties ar ziemas aktivitātēm.

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

Nepieciešamie resursi/inventārs: visa veida ziemas inventārs

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens pa celiņu vai taciņu
VAV pa pāriem, izmantojot nūjas

12 min.

Veikt elpošanas vingrinājumus.
Pievērst uzmanību stājai.

Galvenā daļa

Apslēpot apkārt stadionam sev vēlamā stilā
Stafete:

22 min.

Ja ir slidotava, var nodarboties ar slidošanu.
Dalībnieki sadalīti 3–4 grupās.

- nūjas aizliktas aiz muguras, aizslēpot līdz norādītai vietai (šāda vieta var būt krūms, koks utt.), atgriezties kolonnas beigās;
- sniega bumbas veļšana. Katram komandas dalībniekam ir savelta sniega bumba (veic pirms stafetes sākuma). Pēc vadītāja signāla katras komandas pēdējais dalībnieks veļ bumbu līdz priekšā stāvošajam, tas – līdz nākošajam utt. Kad bumba ir aizvelta līdz pirmajam dalībniekam, viņam tā jāaizveļ līdz finiša līnijai.

Noliec 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 uzvēlusi lielāko sniega bumbu.

Nobeiguma daļa

Nūjas abās rokās priekšā, veikt elpošanas un stiepšanās vingrinājumus

6 min.

Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

bērni var nākt ar jebkuru ziemas inventāru, stiprinot veselību un norūdoties.

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

Nepieciešamie resursi/inventārs: visa veida ziemas inventārs

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Skrējiens, izpildot uzdevumu

VAV pa pāriem pie un ar ragavām

12 min.

Skriet pa dziļu sniegu, pakalniem, trepītēm utt.

Sekot izpildes kvalitātei.

Galvenā daļa

Rotaļa „Ziemas kauja”

Dalībnieki sadalās 2 komandās un nostājas vienā rindā:

- priekšā izveido valni uz kura uzlikti mazie konusi; pēc signāla met ar sniega pikām un mēģina trāpīt konusiem;
- uz vaļņa uzliek saveltās sniega bumbas (vienāds skaits); pēc signāla mēģina nosist bumbas.

Brīvs slēpojums pa apvidu vai vizināšanās ar ragavām

22 min.

Uzvar komanda, kura nositusi visvairāk konusu.

Uzvar komanda, kura nositusi visvairāk sniega bumbu.

Var izmantot bērniem pieejamu inventāru.

Nobeiguma daļa

Elpošanas un stājas vingrinājumi

6 min.

Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos

Nepieciešamie resursi/inventārs: visa veida ziemas inventārs

Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ilgums

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Sagatavošanās daļa

Ierindas mācības (dažāda veida pagriezieni, pārcilājot slēpes)

VAV uz slēpēm

12 min.

Ievērot secību, labot kļūdas gan individuāli, gan grupās.

Galvenā daļa

Stafetes:

- pirmie velk ragavas apkārt konusam (uz ragavām var uzlikt kādu palielu priekšmetu), atgriežas atpakaļ, nostājas kolonnas beigās;
- pēc vadītāja signāla velk ragavas līdz karodziņam, dalībnieki mainās lomām, tādā veidā veic visu distanci. Atpakaļceļā rīkojas tieši tāpat.
- otrie, turoties aiz nūjām, kopā apslēpo konusu, nostājas kolonnas beigās;
- brīvs slēpojums vai slidošana, vai braukšana ar ragavām.

22 min.

Dalībnieki sadalīti 3–4 komandās. Var izvietot vairākus konusus (karodziņus, zariņus). Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi darbu. Distanci sadala posmos, atkarībā no tā, 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 uz ragavām, otrs tur ragavu auklu). Uzvar komanda, kuras dalībnieki finišē pirmie. Dalībnieki var mainīties ar inventāru.

Nobeiguma daļa

Katrai komandai ar slēpēm nepieciešams attēlot dažāda veida ciparus

6 min.

Uzslavēt dalībnieku, kurš pratis visprecīzāk attēlot ciparus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pievērst uzmanību simetriskai vingrinājumu izpildei, ziemas aktivitātēm paredzētam apģērbam. Rast iespēju nodarbībā izmantot dažādu inventāru.



FUTBOLA NODARBĪBAS

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

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās, spēlējot rotaļu „Ķerenes”.

Laukums 10 x 10 m. Audzēkņi laukumā, diviem (ķērājiem) rokā vestītes. Ķērāja uzdevums ir, izmantojot vestīti, pieskarties kādam no audzēkņiem (bēdzējiem). Kad ķērājs pieskaras, viņš kļūst par bēdzēju, bet bēdzējs par jauno ķērāju. Var mainīt noteikumus – ķērājs, noķerot bēdzēju un atdodot tam vestīti, pats sasilst un gaida, kad to atbrīvos kāds no audzēkņiem (bēdzējiem). Ķērājs tikmēr nedrīkst ķert sasaldēto.

Štafetes. Grupās – ne vairāk kā 4 cilvēki grupā (1. zīm.). Štafetes izpilda pēc skolotāja norādījumiem.

- a) Apskriet konusus, pārlīkt aplī novietoto bumbu otrā aplī, pārskriet pāri šķērslim, skrējieni atpakaļ pa taisni.
- b) Tas pats, kas a) punktā, tikai bumbu no apla nogādāt sākuma pozīcijā, izmantojot kājas.
- c) Apvest konusus, atstāt bumbu tukšajā aplī, nogādāt otru bumbu blakus atstātajai bumbai, pārskriet pāri šķērslim, skrējieni atpakaļ, paņēmot rokās vienu no bumbām un nododot nākošajam audzēknim.
- d) U. c. pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

1. vingrinājums

Audzēkņi brīvi izretojušies, katram rokās bumba.

- a) Pamest bumbu galvas augstumā, ļaut atsisties pret augšstilbu, un, noķerot bumbu rokās, katru reizi mainīt kāju.
- b) Bumbas žonglēšana ar labās kājas augšstilbu.
- c) Bumbas žonglēšana ar kreisās kājas augšstilbu.
- d) Bumbas žonglēšana pārmaiņus ar augšstilbiem.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Katram audzēknim ir bumba; priekšā 4 konusi. Tiek veikta bumbas vadīšana dažādos veidos, apvedot priekšā izvietotos konusus, pēc skolotāja norādījumiem.

- a) Brīva apvešana.
- b) Ar pēdu apakšām.
- c) Ar pēdu iekšpusēm.
- d) Tikai ar labo/kreiso kāju.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi būt pozitīvam, spēlējot rotaļu „Ritms”

Sagatavošanās: Audzēkņi sēdus izkārtājušies aplī. Katram ir bumba.

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

Norādījumi

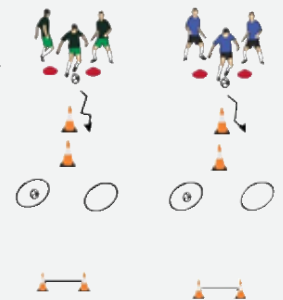
(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

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

1. zīmējums

Akcenti: precīza uzdevumu izpilde. Būt uzmanīgiem. Uzvarētāju noskaidrošana – uzvar precīzākais uzdevuma izpildītājs, tikai pēc tam seko ātrākais.



Akcenti žonglēšanai: sajust bumbas centru. Sagaidot pieskārienu, augšstilbs veic nelielu (90 grādu) kājas vēzienu uz augšu, atsitot bumbu augstāk. Gatavoties nākamajam atsienam. Atbalsta kāja saliekta ceļī. Nezaudēt acu kontaktu ar bumbu.

2. zīmējums

Akcenti: pielietot visus iepriekš apgūtos elementus bumbas vadīšanā, apspēlējot konusus. Turēt galvu paceltu, lai nesaskrietos ar citiem.



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

Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības.

Veidot atgriezenisko saiti.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

futbols veicina skolēnu VFS. Žonglēšana, ja to atkārti regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Kompleksā iesildīšanās: skatīt 1. zīm.

Vingrinājumu pilda no abām pusēm. 1. stacijas zilās kolonnas audzēknis ved bumbu līdz konusiem un veic pagrieziena pa 180 grādiem, paripinot bumbu uz kolonnas sākumu, izmantojot pēdas apakšu. Tālāk viņš pieskrien pie pankūciņas un saņem piespēli no priekšā izvietotās 2. stacijas kolonnas audzēkņa. Izvedot bumbu ap trīs konusiem, audzēknis nostājas 2. stacijā. Atdodot no tās piespēli uz pankūciņu nākošajam, izskrien trepīti, pēc skolotāja norādījumiem nostājas 1. stacijā.

Galvenā daļa

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

Pēc skolotāja signāla audzēknis maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu, apspēlējot četrus konusus, un izdara sitienu pa vārtiem. Laiks uzņemšana sākas, kad audzēknis uzsāk kustību no starta līnijas, un tiek fiksēts, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja bumba netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts. No starta līnijas līdz kvadrātam – 3 m; kvadrāta mala – 1 m; no kvadrāta līdz sitiena līnijai – 10 m, kuros ik pēc 2 m novietoti 4 konusi; no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m. Vārtu izmērs – 2 x 3 m.

2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana”.

Audzēknis tur rokās bumbu. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu, izmantojot pēdu virspuses, izdarot vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir kļūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

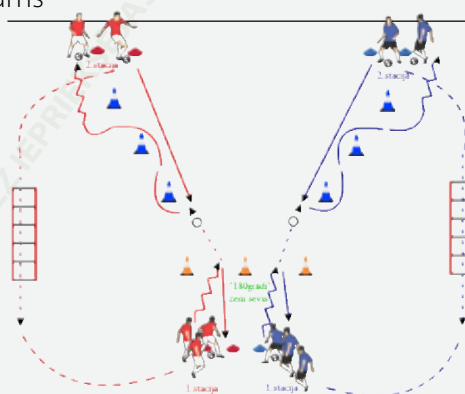
Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

Norādījumi

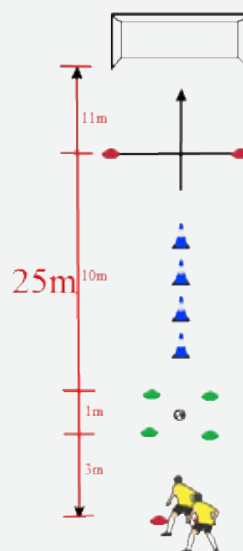
(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



2. zīmējums



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

Mācību gada laikā tests jāveic 3 reizes:

- septembrī;
- decembrī vai janvārī;
- maijā.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Abas kolonnas var sākt bumbas vadīšanu vienlaicīgi. Zilās kolonnas dalībnieki apved bumbu ap zilajiem konusiem, sarkanās – ap sarkanajiem. Bumbas vadīšana starp 3 zigzagā izvietotiem konusiem kustībā uz sāniem.

- a) Brīva bumbas vadīšana.
- b) Ar labās un kreisās kājas pēdas apakšām.
- c) Ar labās un kreisās kājas pēdas iekšpusēm.
- d) Māņkustība „Āķis” pret katru konusu.
- e) Māņkustība „Aplis pāri bumbai” pret katru konusu.

Izmantot dažādus signālus (dzirde, redze) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēknis trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem. Pēc tam tiek ņemta kāda no priekšā izvietotajām bumbām un veikta bumbas vadīšana atpakaļ pa diagonālēm apkārt savas krāsas konusiem. Atstāj bumbu un stājas savas kolonnas beigās. Bumbas vadīšana.

- a) Brīva konusu apvešana;
- b) Izmantojot māņkustību „Āķis”.
- c) Izmantojot māņkustību „Aplis”.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

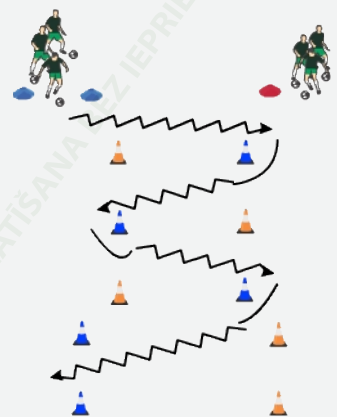
Veidot prasmi atšķirīgo viedokļu pieņemšanai, neviena nenoniecinašana, spēlējot rotaļu „Šaušana”. Sagatavošanās: audzēkņi vestēs stāv viens otram pretī.

Norise: pēc starta signāla abi audzēkņi ieskrien laukumā un cenšas iemest vesti otram, kad trāpa, jāpaspēj izskriet starp priekšā izvietotajiem vārtiem. Uzvar tas, kuram mazāk reižu trāpīts.

Norādījumi

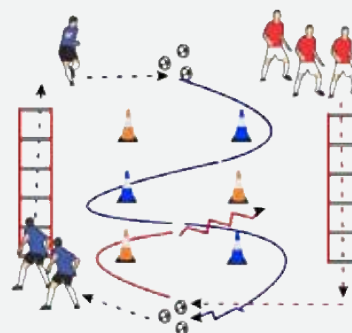
(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.



1. zīmējums

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

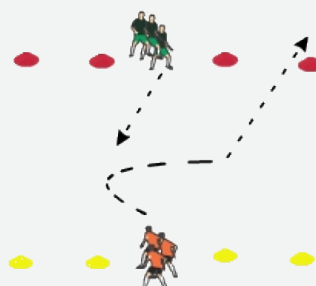


2. zīmējums

Akcenti: vadīšanas laikā galva pacelta, lai nesaskrietos. Bumbu atstāj tā, lai tā neripo.

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

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



3. zīmējums

Akcenti: neuzskriet otram virsū. Saglabāt acu kontaktu. Pirms izmešanas, vestīti salocīt kā bumbu. Izvairīties no pretinieka mestās vestītes. Noskaidrot uzvarētāju.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

bumbas vadīšana – kad futbolists kustas ar bumbu un saskaras ar pretinieku/apstākļiem.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumbas vadīšana līdz konusam un atpakaļ, izmantojot virziena maiņu „ar pēdas iekšpusi”.

- a) Bumba tiek vadīta ar kreiso kāju; pie konusa tiek veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi”. Pēc tam vadīta bumba atpakaļ.
- b) Tas pats jāizpilda ar labo kāju.
- c) Bumba tiek vadīta ar kreiso kāju uz vienu pusi un veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi”, kā arī ar labo kāju uz otru pusi, arī veicot virziena maiņu.

Izmantot dažādus signālus (dzirde, redze) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Kvadrāta centrā atrodas viens audzēknis, kurš mēģina atņemt bumbu pārējiem, kuri cenšas iekļūt kvadrātā. Pārējie izvietojušies ārpus kvadrātam, mēģina ievest bumbu kvadrātā un tikt ārā pa kādu no citām kvadrāta pusēm. Vadīšanas laikā likt kvadrāta iekšpusē pielietot šādas māņkustības.

- a) Māņkustība „Āķis”.
- b) Māņkustība „Aplis pāri bumbai”.
- c) Virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi”.
- d) Brīva vadīšana.

3. Futbols 4 pret 4/ 5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi komunicēt, spēlējot rotaļu „Dzīvie konusi”.

Sagatavošanās: četras kolonnas nostājušās uz laukuma gala līnijas; pirmajam audzēknim ir bumba. Pirmie trīs audzēkņi nostājušies viens aiz otra viena soļa (1 m) attālumā.

Norise: dalībnieks, kuram ir bumba, izved bumbu likločī ap savas kolonnas dalībniekiem un nostājas soli priekšā tālākajam no tiem. Tad paņem bumbu rokās un padod atpakaļ viens otram; bumba tiek nogādāta nākamajam dalībniekam kolonnas beigās, kurš veic to pašu darbību. Uzvar tie, kuri pirmie nonāk līdz pretējai laukuma gala līnijai.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

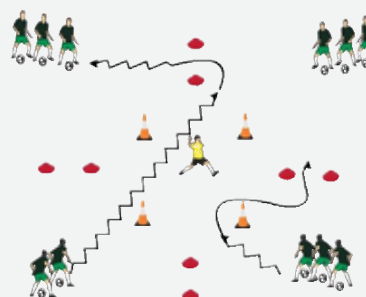
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Paskaidrojums virziena maiņai „ar pēdas iekšpusi”: bumbai pa ārpusi kāja tiek pielikta priekšā ar izgrieztu pēdu uz iekšu. Tālāk ar tās pašas kājas pēdas iekšpusi tiek izpildīts pieskāriens bumbai, virzot kāju atpakaļ kopā ar bumbu. Tālāk tiek pagriezts augums virzienā, kurā ripo bumba.

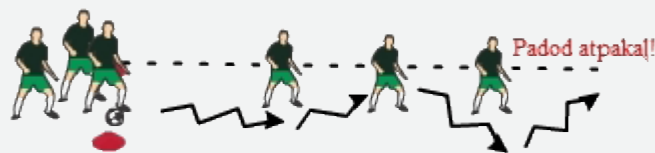
2. zīmējums



Akcenti: māņkustību pildīt tuvu konusam. Plaša amplitūda. Neatļaut bumbai pārāk tālu no sevis. Kājas nedaudz saliektas ceļgalos.

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

3. zīmējums



Akcenti: atstatums starp blakusstāvošajiem nepārsniedz 1 m. Veicināt, lai komandas biedri uzmundrina cits citu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

māņkustības neļauj pretiniekam savlaicīgi uzzināt futbolista nolūkus, atviegļina spēlētājam iespēju izpildīt tehnisko paņēmieni. Tiek izdalītas māņkustības ar bumbu un māņkustības bez bumbas.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumba tiek vadīta līdz priekšā izvietotajam konusam un veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi”. Tālāk tiek veikta piespēle atpakaļ nākošajam audzēknim, izmantojot pēdas iekšpusi, un pildīta trepīte, kurā izpilda kustību biežuma uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (skatīt video). Pēc trepītes tiek izpildīti dažādi pārvietošanās veidi gar konusiem (ar priekšu, ar muguru, ar sānu). Beigās audzēknis nostājas kolonnās beigās. Otrreiz uzdevumu veic uz otru pusi. Vadīšanā var iekļaut arī citas apgūtās māņkustības.

Trepītei:

- a) Ar skatu uz priekšu, lēciens uz labās kājas, kāja katrā kvadrātā.
- b) Ar skatu uz priekšu, lēciens uz kreisās kājas, kāja katrā kvadrātā.
- c) Ar skatu uz priekšu, skrējienā abas kājas iekšā, viena ārā, otra ārā, atkārtot.
- d) Ar skatu uz priekšu, lēcienā abas kājas iekšā, abas ārā, atkārtot.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi uzsāk bumbas vešanu zigzagā apkārt konusiem. Aizvedot bumbu līdz zaļajiem vārtiem un atstājot to tur, ātri jāpārslēdzas un jāizskrien bez bumbas cauri skolotāja norādītajiem krāsu vārtiem.

- a) Brīva vadīšana.
- b) Pret katru konusu veikta māņkustība „Āķis”.
- c) Pret katru konusu veikta māņkustība „Aplis pāri bumbai”.
- d) Pret tālāko konusu veikta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi”.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Vilks un aitiņas”. Sagatavošanās: visiem audzēkņiem ir bumbas, izņemot vienu – vilku. Vilks atrodas zāles centrā, pārējie (aitiņas) – zāles vienā pusē.

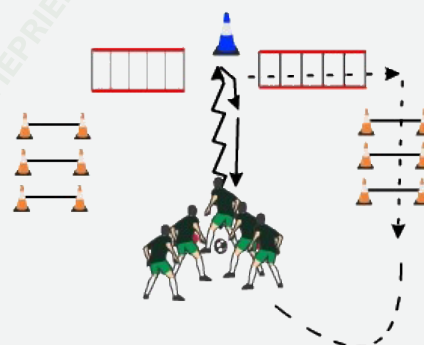
Norise: pēc vilka trīs skaļiem piesitieniem ar kāju pret grīdu, visām aitiņām jāpārskrien uz otru zāles pusi. Vilks skrējiena laikā ķer aitiņas. Kura tiek noķerta, kļūst par vilku un palīdz ķert pārējās aitiņas. Ar kāju drīkst piesist tikai galvenais vilks. Uzvar tas, kuru noķer kā pēdējo.

Norādījumi

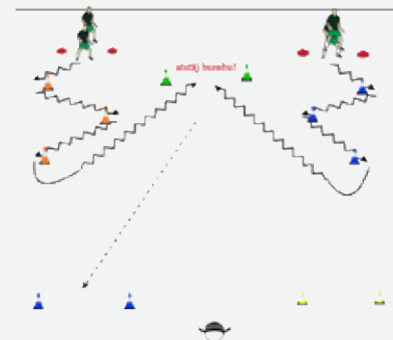
(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: trepītē saglabāt tempu. Precīza un ātra izpilde. Aktīva roku darbība (saskaņota ar kājām). Pacelt galvu un saglabāt skatu uz priekšu.

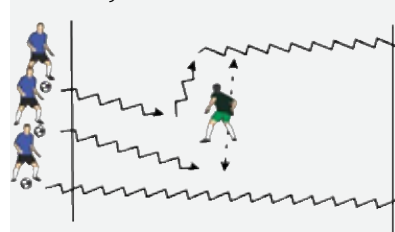


2. zīmējums

Akcenti: māņkustību pildīt tuvu konusam. Plaša amplitūda. Neatlaist bumbu pārāk tālu no sevis. Kājas nedaudz saliektas ceļgalos.

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

3. zīmējums



Akcenti: ķērājs drīkst pieskarties tikai bēdzēja bumbai. Pieskaroties kādai ķermeņa daļai, dalībnieks netiek uzskatīts par noķertu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

bumbas kontrole kustību izpildes laikā – palielina futbola spēles tempu.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.):

Bumbas vadīšana līdz centrā izvietotajam konusam un izpildīta virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi” pret to. Pagriežoties tiek atdota piespēle (ar pēdas iekšpusi) pretī stāvošajam audzēknim un pats, atlecot uz kādu no malējiem konusiem, lēnā skrējienā nostājas savas kolonnas beigās. Vadīšana un virziena maiņa notiek:

- a) Izmantojot tikai labo kāju.
- b) Izmantojot tikai kreiso kāju.
- c) Pēc dažādiem skolotāja signāliem (dzirde, redze) mainīt kustību virzienu, kā arī kājas.

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi būt uzmanīgam, spēlējot rotaļu „Krāsu kvadrāts”.

Sagatavošanās: tiek izveidoti četru krāsu laukumi. Skolotājam rokās šo krāsu micītes. Katrs audzēkņis sākumā atrodas bez bumbām, pēc tam ar.

Norise: skolotājam paceļot attiecīgās krāsas micīti, audzēkņiem jāieskrien šajā kvadrātā.

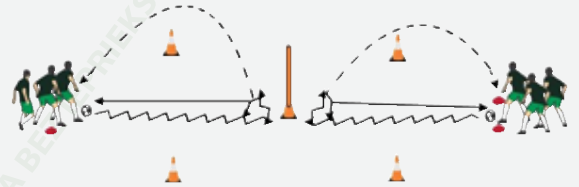
Var parādīt divas micītes pēc kārtas, tad, izskrienot caur pirmās krāsas norādīto kvadrātu, ieskriet īstajā. Kvadrātos var izmantot dažādus sīžetus (piemēram, futbola laukums, uzpildes stacija).

Norādījumi

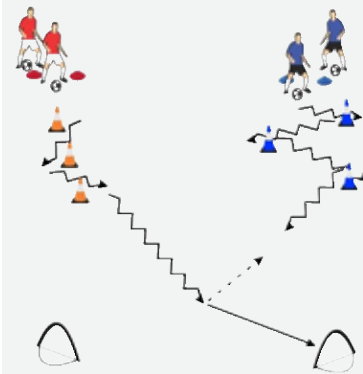
(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Paskaidrojums virziena maiņai „ar pēdas iekšpusi”: bumbai pa ārpusi kāja tiek pielikta priekšā ar izgrieztu pēdu uz iekšu. Tālāk ar tās pašas kājas pēdas iekšpusi tiek izpildīts pieskāriens bumbai, virzot kāju atpakaļ kopā ar bumbu. Tālāk tiek pagriezts augums virzienā, kurā ripo bumba.



2. zīmējums

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

Spēlējot futbola, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtus elementus.

3. zīmējums



Akcenti: vadot bumbu, pacelta galva, lai redzētu atceltās krāsas. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Nesaskrieties. Noskaidrot ātrākos un precīzākos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

futbolistam, vadot bumbu, tā ir nepārtraukti jākontrolē.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumbas vadīšana līdz centrā izvietotajam konusam un virziena maiņa „ar pēdas iekšpusi”, atdodot piespēli atpakaļ kolonnā stāvošajam audzēknim. Pats turpina pārvietoties pa/preto pulksteņrādītāja virzienam uz nākošo kolonnu, pirms tam pieskaroties sānis izvietotajam tuvākajam konusam. Vadīšanas veidi:

- a) Brīva bumbas vadīšana.
- b) Ar labo kāju.
- c) Ar kreiso kāju.
- d) Pēc dažādiem signāliem, mainot kājas.

Izmantot dažādus signālus (dzirde, redze) bumbas apturēšanai un kāju maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Audzēkņi vada bumbu apkārt konusiem, cik ātri iespējams. Abiem audzēkņiem, ievēdot laukumā savas bumbas, uzdevums – izsist pretinieka bumbu no laukuma, un tikai tad savu bumbu iesist kādā no abiem vārtiņiem. Tiek skaitīti punkti (par katriem gūtajiem vārtiem 1 punkts).

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties, spēlējot rotaļu „Saglabā bumbu”.

Sagatavošanās: Visi audzēkņi atrodas ierobežotā laukumā, katram bumba, izņemot divus – tīgerus. Norise: tīģeri cenšas izsist bumbas ārpus laukuma. Tie, kuri ir pazaudējuši bumbu, drīkst palīdzēt aizsargāt pārējo bumbas no tīģeriem. Drīkst nostāties tīģeriem priekšā, bet nedrīkst grūst tos prom. Uzvar tas, kurš visilgāk saglabā bumbu.

Norādījumi

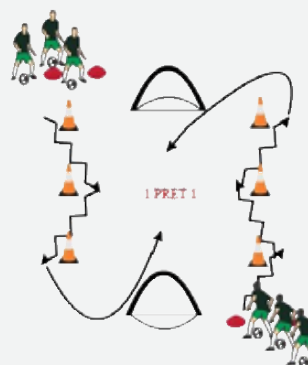
(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.



1. zīmējums

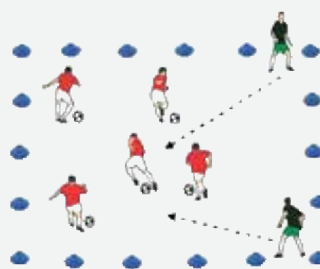
Akcents: solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Mainot virzienus, mainīt kājas. Nesaskrieties.



2. zīmējums

Akcents: solis ar bumbu. Sītienu laikā izgriezta pēdu uz āru, atbalsta kāja blakus bumbai. Pašam bez atgādināšanas kļūt par aizsargu. Apspēlēšanā pēc iespējas biežāk izmantot virziena maiņas. Nebaidīties apspēlēt uz abām pusēm. Noskaidrot uzvarētājus.

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



3. zīmējums

Akcents: vadot bumbu vērot, kur atrodas tīģeri. Nosegt bumbu, izmantojot no tīģera tālāko kāju. Vadīt prom no tīģera. Nevadīt bumbu uz laukuma stūriem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Vingrinājumu vienlaicīgi izpilda abas kolonnas. Izpilde jāveic noteiktā laikā. Ar dažādiem vadīšanas veidiem tiek apvesti 3 konusi un veikta virziena maiņa, pagriežoties uz centrālo konusu, līdz kuram aizvedot bumbu, veikt iepriekš apgūtās māņkustības („Aplis”, „Āķis”). Pabeidzot vingrinājumu, nostāties savas kolonnas beigās. Konusu apvešana:

- a) Vadīšana ar labo kāju.
- b) Vadīšana ar kreiso kāju.
- c) Vadīšana ar pēdas iekšpusēm.
- d) Vadīšana ar pēdas apakšām.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu izpilda kā sacensības (divas komandas). Audzēkņi to izpilda vienlaicīgi, kad viens no audzēkņiem ir pieskāries bumbai. Uzdevums apspēlēt otru audzēkni, gūstot vārtus jebkuros no abiem vārtiem. Prasīt, lai tiktu pielietotas virziena maiņas. Audzēkņi, kurš gūst vārtus, saņem 1 punktu savai komandai.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

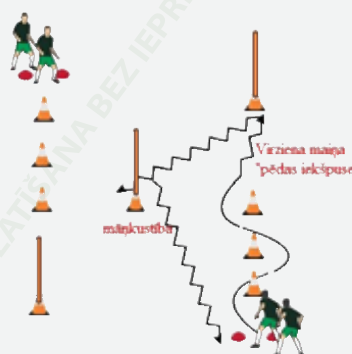
Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

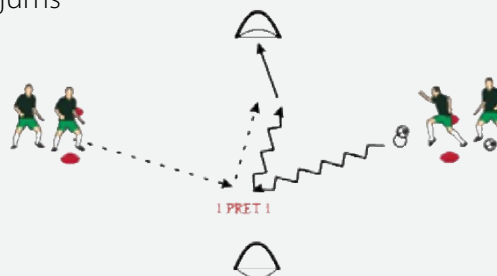
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: solis ar bumbu. Neatļaut bumbai pārāk tālu. Māņkustība ar plašu amplitūdu. Vingrinājuma izpildes laikā nedaudz ieliekties ceļos.

2. zīmējums



Akcenti: Vadot pa taisni, izmantot pēdas virspusi. Mainīt virzienus ar pēdas iekšpusi. Pievērst uzmanību precīzai māņkustības izpildei. Noskaidrot uzvarētājus.

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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās 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 forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

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

Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

žonglēšana, ja to atkārti regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korektiem. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla.

Izspēļu sistēma: (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi!

1. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Tomēr bumbu pāri centrālajai zonai atļauts tikai izvest – caur to nedrīkst dot piespēli vai sist pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, tad bumba tiek nodota otrai komandai, levērot šos noteikumus!

2. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem, levērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, bumba jāizved caur vieniem no diviem pretinieku vārtiņiem, kas salikti no konusiem.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu”.

Sagatavošanās: audzēknis un bumba.

Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

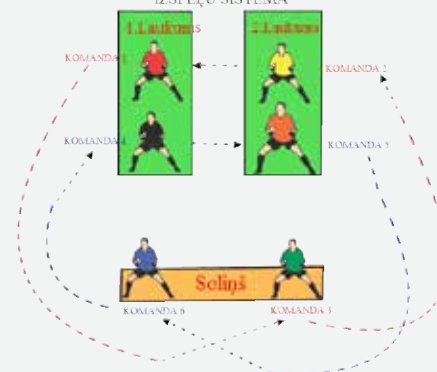
Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

1. zīmējums



2. zīmējums

IZSPĒĻU SISTĒMA



Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Katrā kolonnā ne vairāk kā trīs audzēkņi! Viens pretī otram. Pēc izpildītas piespēles nostājas savas kolonnas beigās (var izpildīt arī pāros):

- a) Piespēle ar labās/kreisās kājas pēdas apakšu.
- b) Piespēle ar labās/kreisās kājas pēdas iekšpusi.
- c) Piespēle ar labās/kreisās kājas pēdas ārpusi.
- d) Piespēle ar pēdas virspusi, nedaudz paceļot bumbu.

2. Attīstīt kustību koordināciju (2. zīm.).

Audzēkņi nostājušies divās kolonnās – viens otram pretī. Vienā kolonnā pirmajam audzēkņim ir bumba. Audzēkņis no vietas, izmantojot pēdas iekšpusi, dod piespēli pretējās kolonnas audzēkņim un trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem. Pēc trepītes veikšanas nostājas pretējās kolonnas beigās. Nākošais audzēkņis sāk tajā brīdī, kad viņam tiek piespēlēta bumba.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties ar rotaļu „Fboulbols”.

Sagatavošanās: Katrā kolonnā sastājas ne vairāk kā četri audzēkņi. Pirmajam ir bumba. Pretī atrodas seši konusi, kas sakārtoti kā boulinga ķegļi.

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

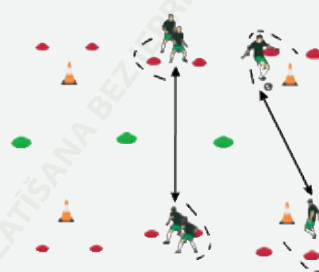
Uzvar komanda, kura apgāzusi visvairāk konusus.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

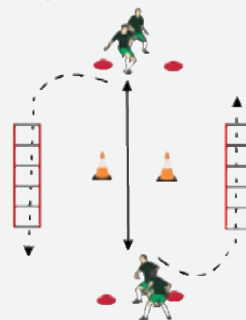
1. zīmējums



Akcenti:

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

2. zīmējums



Akcenti: precīza piespēle cauri vārtiņiem. Kāja pavada bumbu un tikai tad skrīen uz trepīti. Solis pretī bumbai. Izpildot trepīti, skrējiena laikā izmantot aktīvu roku darbību. Precīza vingrinājuma izpilde.

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

3. zīmējums



Akcenti: piespēles brīdī atbalsta kāja blakus bumbai. Vēziens kāja pēc pieskāriena bumbai to pavada. Roku darbība – pretēja kāju darbībai.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi sadalīti divās vienādās grupās (dzeltenā un sarkanā grupa). Viena grupa (dzeltenā) atrodas laukumā, otra (sarkanā) ar bumbām – ārpus tā. Laukumā atrodošās grupas audzēkņi veic skrējieni uz laukuma centru un no tā līdz audzēkņiem, kuri atrodas ārpus tā. Pieskrienot pie ārpus laukuma atrodošā audzēkņa, veikt piespēli ar dažādām pēdas daļām pēc skolotāja norādījumiem un turpināt skrējieni. Pēc laika mainās vietām:

- a) Piespēle ar pēdas apakšu.
- b) Piespēle ar pēdas iekšpusi.
- c) Piespēle ar pēdas ārpusi.
- d) Sieniņas izspēle pret ārpusē izvietotu konusu.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi nostājušies trīsstūrī. Kolonna ar audzēkņiem un bumbām; pa vienam pie katra konusa. Pirmais audzēkņis vada bumbu uz priekšu un veic izspēli „Sieniņa” pēc skolotāja norādījumiem pret priekšā izvietoto konusu. Nākošais audzēkņis veic izspēli „Sieniņa” pret otru konusu. Pēc divu „Sieniņu” izspēles bumbu aizved kolonnas beigās un gaida savu kārtu:

- a) Piespēle ar ērtāko kāju.
- b) Piespēle ar labās kājas iekšpusi.
- c) Piespēle ar kreisās kājas iekšpusi.
- d) Piespēle ar tālāko kāju no blakus izvietotā konusa.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi komunicēt, spēlējot rotaļu „Mednieki”. Sagatavošanās: tiek izveidotas trīs komandas. Viena atrodas laukumā, abas pārējās – katra savā laukuma pusē. Vienai no ārpusē atrodošām komandām ir bumba.

Norise: saspēlējoties savā starpā, trāpīt ar bumbu laukumā atrodošajiem audzēkņiem, kuri izvairās no bumbas. Var izmantot vairākas bumbas. Skaitīt, kura komanda vairāk trāpa, vai ilgāk noturas laukumā. Pēc laika komandas mainās vietām.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

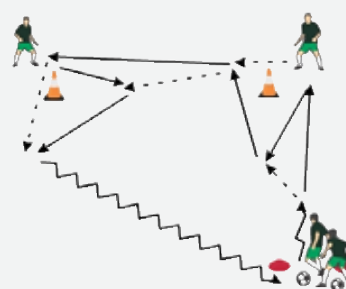
1. zīmējums



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

Akcenti: piespēles brīdī izpildīt soli pretī. Pieskāriena brīdī neatlaist bumbu pārāk tālu. Veicot piespēli, izgrieziet kāju piespēles virzienā. Asa vēziena kustība. Pavadošā kustība. Roku, kāju saskaņota kustība.

2. zīmējums



Akcenti: izspēlējot „Sieniņu”, konusam atrodieties labajā pusē – ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. Izspēlējot no otras puses – mainīt kājas.

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

3. zīmējums



Akcenti: bumbas kustība atļauta tikai pa zemi. Izmantot piespēli kā līdzekli ātrai un pozitīvai rezultāta sasniegšanai. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

piespēle ir daļa no komandas darba.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi nostājušies divās kolonnās – viens otram pretī. Audzēkņi ar pretējās kolonnas audzēkņi veic sieniņas izspēli pret centrā izvietotu konusu. Tālāk viens no audzēkņiem izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem, otrs – barjeras un nostājas pretējās kolonnas beigās.

Trepītei:

- a) Ar skatu uz sānu, lēciens ar labo kāju, kāja katrā kvadrātā.
- b) Ar skatu uz sānu, lēciens ar kreiso kāju, kāja katrā kvadrātā.
- c) Ar skatu uz sānu, skrējienā viena kāja iekšā, otra ārā, pēc tam abas iekšā, tad viena ārā, otra iekšā, tad abas ārā utt.
- d) Ar skatu uz sānu, lēcienā abas kājas kvadrātā, abas ārā utt.

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

- a) Piespēle ar ērtāko kāju.
- b) Piespēle ar tālākās kājas (attiecībā pret konusu) pēdas iekšpusi.
- a) Ar tālākās kājas pēdas iekšpusi vienā pieskārienā.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Kaimiņa gājiens caur vārtiem”.

Sagatavošanās: visi audzēkņi ar bumbām vienā laukuma malā. Uz laukuma viduslīnijas atrodas viens līdz četri audzēkņi bez bumbas – ķērāji.

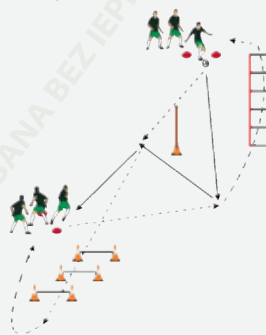
Norise: ķērājam, virzoties tikai pa viduslīniju, jāņem nost bumbas. Malā esošajiem, vadot bumbu, jātiek uz otru pusi. Tie, kuriem ir izsista bumba, palīdz tikt pāri laukumam, saspēlējoties ar citiem, kuriem vēl ir saglabātas bumbas. Uzvar tas, kurš visilgāk saglabā bumbu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

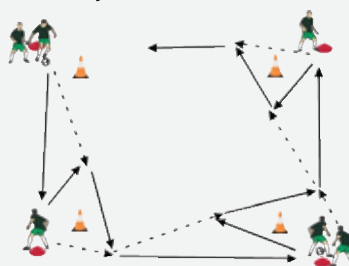
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: trepītē izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Pārceļot kāju ārpus trepītei, veicināt izpildīt platu soli. Ātru sānu virziena maiņu. Saglabāt skatu uz priekšu.

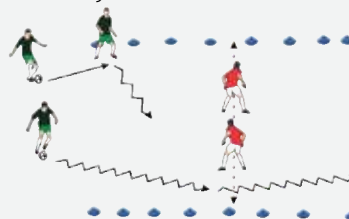
2. zīmējums



Akcenti: izspēlējot „Sieniņu”, konusam atrodoties labajā pusē – ejot pretī piespēlei, atspēlēt atpakaļ ar kreiso kāju, apskriet konusu un saņemt bumbu uz labās kājas. Izspēlējot no otras puses – mainīt kājas.

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

3. zīmējums



Akcenti: neatlaist bumbu par tālu. Pacelt galvu un novērtēt pretinieku. Izmantot iespēju piespēles atdošanai, lai gūtu sekmīgu iznākumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

piespēle ļauj komandai kontrolēt bumbu.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, riņķi, vestes, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi nostājušies trīsstūrī. Divos stūros pa vienam audzēknim, vienā kolonnā audzēkņi, katram ir bumba. Pēc audzēkņu izspēlētas „Sieniņas”, pēc skolotāja norādījumiem, bumba ar asu piespēli tiek nogādāta tālākajam audzēknim („uz trešo”), kurš, pieņemot bumbu, izved to starp konusiem, arī pēc skolotāja norādījumiem, (izmantojot iepriekš apgūtās māņkustības) un nostājas kolonnas beigās. Ar laiku mainīt pusi.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Vieni pirms trepītes un konusa ar bumbām, otri – tāpat, bet ar bumbām aiz trepītes un konusa. Pirmais audzēknis trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus (pēc skolotāja norādījumiem). Pēc tās veikšanas izspēlē „Sieniņu” ar otras kolonnas audzēkņi un nostājas kolonnas beigās. Otrs pēc izspēlētas „Sieniņas” izpilda to pašu.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Fkērbols”.

Sagatavošanās: Audzēkņi tiek sadalīti vairākās komandās. Laukuma vidū atzīmēts aplis. Audzēkņi atrodas vienā no laukuma malām.

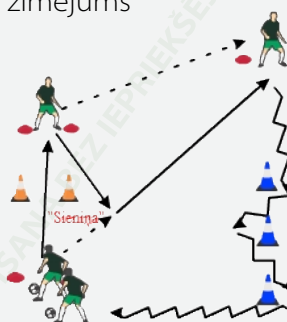
Norise: katrs dalībnieks pēc kārtas veic piespēli. Uzdevums to nogādāt pēc iespējas tuvāk laukuma vidū atzīmētajam aplim. Uzvar tie, kuri spējuši savas bumbas iespēlēt vistuvāk atzīmētajam aplim.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

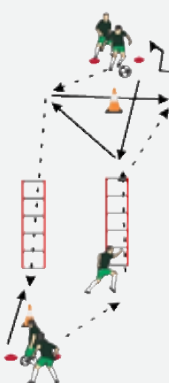
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



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

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

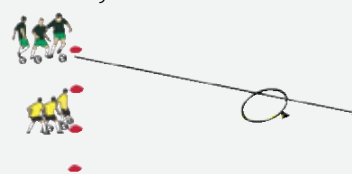


2. zīmējums

Akcenti: koordinācijas uzdevumiem jābūt pietiekami sarežģītiem un jāvēro vai tie netiek izpildīti automātiski. Tādā gadījumā nepieciešams sarežģīt vingrinājuma izpildi, izmantojot attiecīgo roku un kāju pieskārienus ķermenim vai priekšmetam.

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

3. zīmējums



Akcenti: 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, vestes, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

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

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

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

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Trāpi bumbai”.

Sagatavošanās: audzēkņi izvietoti kolonnās. Katrā kolonnā ne vairāk kā četri audzēkņi. Priekšā, 10 m attālumā, novietota pildbumba.

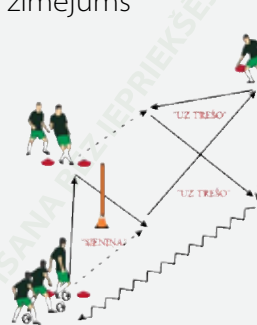
Norise: katram audzēknim izpildot piespēli ar pēdas iekšpusi, jātrāpa pa pildbumbu. Uzvar komanda ar visvairāk trāpījumiem.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

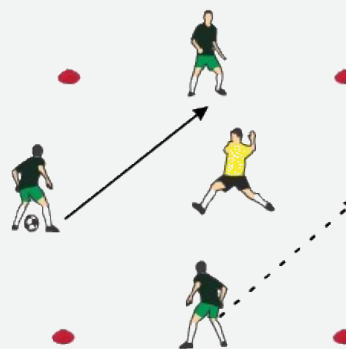
1. zīmējums



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

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

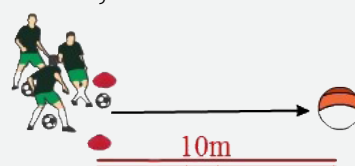
2. zīmējums



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

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

3. zīmējums



Akcenti: 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, vestes, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izkārtoties četrstūrī. Katram pirmās kolonnas audzēknim ir bumba. Pēc izspēlētas „Sieniņas” ar audzēkņi no otrās kolonnas (pēc skolotāja norādījumiem), bumba ar asu piespēli tiek nogādāta tālākajam („uz trešo”) audzēknim, kurš, pieņemot bumbu, to vēlreiz atspēlē „uz trešo”, vēlreiz „uz trešo” izspēlējot „Sieniņu”. Pēc izspēles veikšanas audzēkņi nostājas kolonnas beigās. Ar laiku mainīt pusi.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

8 x 8 m kvadrāti. Grupās pa 5 audzēkņiem. Trīs audzēkņi, katrs savā kvadrāta laukuma sāna malā vidū, viens no audzēkņiem (aizsargs) – kvadrāta vidū. Viens audzēknis otrajā kvadrātā. Vienam no malējiem audzēkņiem ir bumba. Tiek veikta saspēle ar pēdas iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem) ar kādu no audzēkņiem, kuram nav bumba, neatdodot bumbu aizsargam, izdarot 4–6 piespēles. Kad tiek sasniegts piespēju skaits, ir jāmēģina iespēlēt bumbu otrajā kvadrātā izvietotajam audzēknim. Kad tas ir veiksmīgi izdarīts, visi (izņemot piespēlētāju) pārskrien uz otro kvadrātu un turpina spēli. Laukuma vidū atrodošais audzēknis (aizsargs) mēģina atņemt bumbu. Ja bumba tiek atņemta, audzēknis mainās vietām ar to, kurš pazaudēja bumbu.

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

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

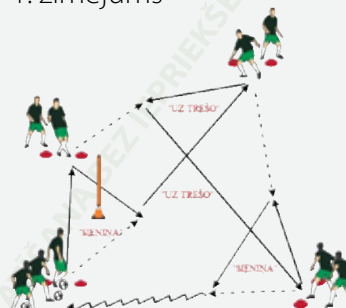
Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

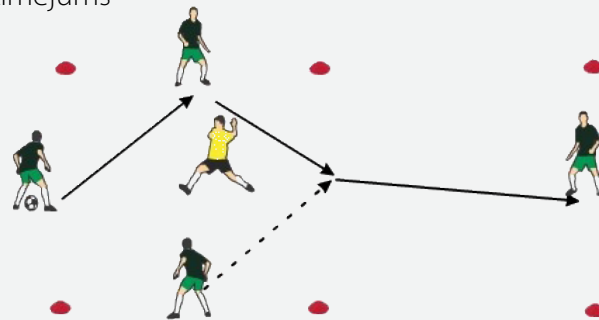
1. zīmējums



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

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

2. zīmējums



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

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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

spēlējot futbolu, ir svarīgi nodrošināt komandas biedru ar izšķirošo jeb pēdējo piespēli.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās 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 forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

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

Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

žonglēšana, ja to atkārti regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korektiem. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla.

Izspēļu sistēma: (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi!

1. laukums:

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

2. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, bumba jāiespēlē komandas biedram caur vārtiņiem, kas salikti no konusiem.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu”.

Sagatavošanās: audzēknis un bumba.

Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

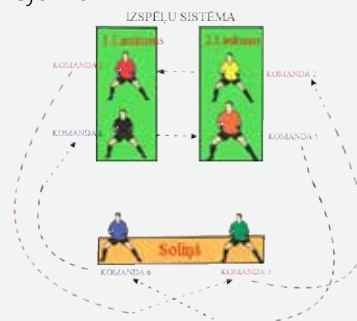
Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

1. zīmējums



1. laukums
2. laukums

2. zīmējums



1. KOMANDA
2. KOMANDA
3. KOMANDA
4. KOMANDA
5. KOMANDA
6. KOMANDA
1. laukums
2. laukums

Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Kompleksā iesildīšanās: (skatīt 1. zīm.)

Audzēkņi sadalīti divās stacijās, sarkanie – pirmajā stacijā, zilie – otrajā stacijā. Katram ir bumba. Divi audzēkņi atrodas vārtos. Vingrinājums tiks pildīts, mainot stacijas. Pirmās stacijas audzēkņi apved sev priekšā izvietotos trīs konusus (pēc skolotāja norādījumiem) un izpilda piespēli uz vārtiem savas krāsas krekliņa audzēkņim, izmantojot pēdas iekšpusi. Pēc piespēles izdarīšanas tiek veikts skrējieni pa diagonāli uz laukuma stūri; aizskrienot aiz konusa (zaļā krāsā), bumba tiek pieņemta atpakaļ no vārtos atrodošā audzēkņa. Tālāk bumba tiek vadīta līdz trepītei un gar/uz/pie trepītes (pēc skolotāja norādījumiem) tiek veikti iesildošie vingrinājumi. Pēc to izpildes audzēkņi nostājas otrās stacijas beigās. Sagaidot savu kārtu, izpilda to pašu uz pretējo pusi.

Galvenā daļa

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

Pēc skolotāja signāla audzēkņi maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu, apspēlējot četrus konusus, un izdara sitienu pa vārtiem. Laiks uzņemšana sākas, kad audzēkņis uzsāk kustību no starta līnijas, un tiek fiksēts, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja bumba 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 sitienu līnijai – 10 m kuros ik pēc 2 m novietoti 4 konusi; no sitienu līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m. Vārtu izmērs – 2 x 3 m.

2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana”.

Audzēkņis tur rokās bumbu. Pēc skolotāja signāla audzēkņis žonglē bumbu, izmantojot pēdu virspuses, izdarot 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 norādījumiem).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

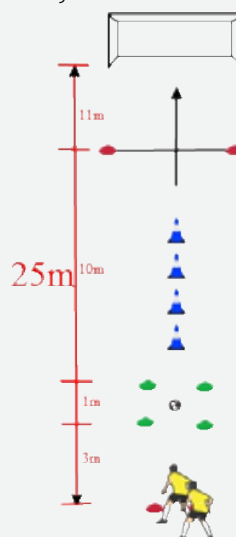
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



1. stacija
2. stacija

2. zīmējums



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

Mācību gada laikā tests jāveic 3 reizes:

- septembrī;
- decembrī vai janvārī;
- maijā.

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

Atgriezeniskās saites un pozitīvu emociju veicināšana pēc futbola nodarbības.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi ar bumbām izkārtoti vairākās kolonnās. Pretī, 10 m attālumā, izvietoti vārtiņi. Izpilda sitienu vārtiņos (pēc skolotāja norādījumiem) ar pēdas iekšpusi. Pēc sitiena izdarīšanas iet paķaļ bumbai uz otriem (blakus izvietotiem) vārtiņiem un atgriežas savas kolonnas beigās.

- a) Sitiens no vietas ar ērto kāju.
- b) Sitiens no vietas ar labo/kreiso kāju.
- c) Sitiens pa uz priekšu ripojošu bumbu ar labo/kreiso kāju.
- d) Sitiens ar labo/kreiso kāju pēc māņkustības „Aplis” izdarīšanas.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās pie vārtu gala līnijām – vārtu labajā un kreisajā pusē. Katram ir bumba. Audzēkņim jāapgūtos vadišanas veidus. Atstāj bumbu pie pankūciņas un pēc skolotāja norādījumiem izpilda trepīti. Pēc trepītes veic skrējieni pretī atstātajai bumbai un izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virspuses iekšpusi.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Soda sitienu”.

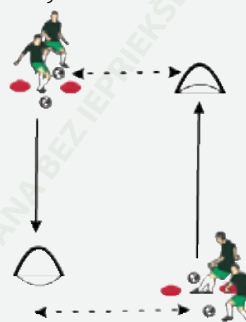
Sagatavošanās: viens audzēkņis atrodas vārtos. Pārējie ar bumbām – ārpus soda laukuma. 10 m attālumā no vārtiem uz centra pusi atzīmēta līnija. Norise: audzēkņi pa vienam no 10 metru attāluma izpilda sitienu pa vārtiem. Izpilda sitienu vairākos apļos. Uzvarēs tas, kurš būs trāpījis visvairāk reižu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

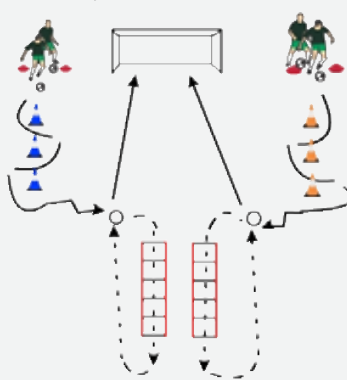
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: sitenam ar pēdas iekšpusi atbalsta kāja blakus, nedaudz saliekta celī. Sitiena kājai plašs vēziens. Pēda pagriezta uz āru. Pēc saskares ar bumbu, kāja to pavada līdz bumbai. Roku darbība – sitiena kāja uz priekšu, šīs puses roka atpakaļ.

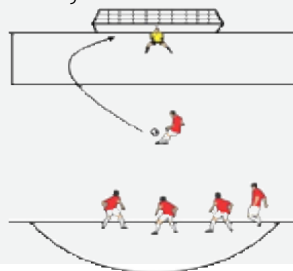
2. zīmējums



Akcenti: ja pielietotos koordinācijas vingrinājumus audzēkņi sāk izpildīt ātrā tempā un bez kļūdām (automātiski), tad nepieciešams apgrūtināt vingrinājumu, izmantojot roku pieskārienu dažādām ķermeņa vai trepītes daļām. Lai nerastos dīkstāve, var atstāt divas bumbas pie pankūciņas. Sitenam pēc ieskrējiena – plašs vēziens.

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

3. zīmējums



Akcenti: soda sitienu izpilda ar pēdas virspuses 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. Futbola tehnikas pamats.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti trīs kolonnās. Katram ir bumba. Audzēkņi, pēc kārtas mainot kolonnas, izved bumbu starp trīs konusiem (izvietoti 1 m attālumā viens no otra) un izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virspuses iekšpusi (sitiens no 10–15 m attāluma). Pēc laika mainīt kolonnas. Konusu apvešana, izmantojot iepriekš apgūtos vadīšanas elementus.

- a) Sitiens solī pēc apvestā konusa ar ērto kāju.
- b) Sitiens solī pēc apvestā konusa ar tālāko kāju attiecībā pret konusu.
- c) Sitiens uzreiz pēc konusu apvešanas.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Laukuma stūros izvietotas divas kolonnas ar audzēkņiem. Katram ir bumba. Vārtos atrodas viens no audzēkņiem. Bumbas vadīšana uz centru un izpildīts sitiens vārtos (pēc skolotāja norādījumiem) ar pēdas virspuses iekšpusi no 8–12 m attāluma. Pēc sitiena izdarīšanas tiek paņemta bumba, nostājoties pretējās kolonnas beigās un gaidot savu kārtu.

- a) Sitiens ar ērtāko kāju.
- b) Sitiens ar labo kāju (virziens pa labi).
- a) Sitiens ar kreiso kāju (virziens pa kreisi).
- a) Sitiens ar labo/kreiso kāju pēc māņkustības „Aplis” izdarīšanas.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Ķegļi”.

Sagatavošanās: audzēkņi sadalīti vairākās komandās aiz sānu līnijas, katrā no tām vienāds bumbu skaits. Laukumā dažādos attālos izvietoti konusi.

Norise: komandas, neieejot laukumā, ar sitienu pa bumbu cenšas apgāzt konusus (ķegļus). Uzvar tie, kuri nogāzuši visvairāk konusu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

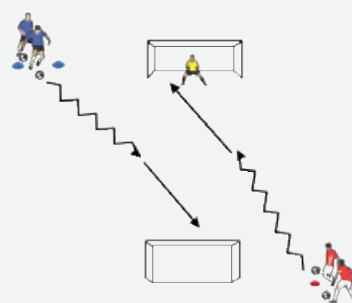
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: apvedot pēdējo konusu, veicot soli ar bumbu, pacelt galvu pirms sitiena. Pirms sitiena pēc soļa, palaist bumbu tālāk, lai būtu plašs solis un plaša kājas vēziena amplitūda. Nekrīt pēc saskares ar bumbu un tās pavadošās kustības. Izpildīt pa ripojošu bumbu. Vērot, lai bumbas pārsvarā nokļūst vārtu rāmī.

2. zīmējums

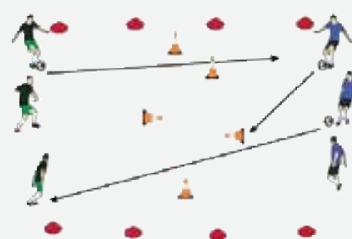


Paskaidrojums: atbalsta kāja blakus bumbai. Pēda izgriezta nedaudz uz āru uz leju, lai pieskāriens pie bumbas būtu ar pēdas virspuses iekšpusi. Pēc pieskāriena bumbai, pavadošā kustība ar kāju. Vēziena kājas kustība uz priekšu – tās pašas rokas kustība atpakaļ.

Akcenti: vadot, neatlaist bumbu par tālu. Pirms sitiena pacelt galvu un ieraudzīt vārtus. Trāpīt vārtos. Nenokrist.

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

3. zīmējums



Akcenti: sitienu izpildīt ar pēdas virspuses iekšpusi. Svarīga ir 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, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti četrās kolonnās. Divas pie vārtu sāna līnijām ar bumbām, divas ar skatu pret vārtiem (atstatums ap 20 m). Audzēknis vada bumbu līdz pankūciņai; atstāj bumbu tur. Tālāk izskrien trepīti (pēc skolotāja norādījumiem). Nostājas nākošās kolonnas beigās. Sagaidot savu kārtu, kad nākošais audzēknis aizvedīs bumbu līdz pankūciņai, izpilda skrējieni līdz bumbai un izpilda sitienu pa bumbu vārtos, izmantojot pēdas virspusi. Pēc sitienu tiek paņemta bumba, nostājoties pretējās kolonnas beigās. Tas pats no otras puses. Trepīti:

- a) Katra kāja savā kvadrātā.
- b) Labā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti.
- c) Kreisā kāja katrā kvadrātā, otra kāja gar trepīti.
- d) Atmuguriski katrā kāja savā kvadrātā.
- e) Atkārtot iepriekš pildīto no 5. un 13. konspekta.

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

- a) Sitiens pa nekustīgu bumbu ar pēdas iekšpusi.
- b) Sitiens pa nekustīgu bumbu ar pēdas virspusi.
- c) Sitiens pa nekustīgu bumbu ar pēdas virspuses iekšpusi.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atbalstīt otru, spēlējot rotaļu „Trāpi pārliktnim”.

Sagatavošanās: visi audzēkņi sastājas 10–15 m attālumā pret vārtiem ar skatu uz tiem. Katram ir bumba.

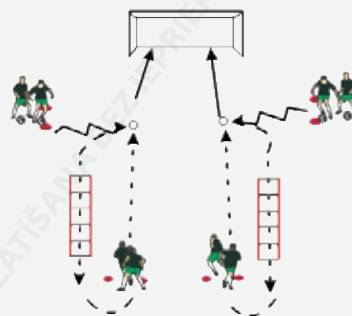
Norise: Sitienu tiek izdarīti pēc kārtas, cenšoties trāpīt augšējam vārtu pārliktnim. Tiek atkārtots vairākas reizes. Uzvar tas, kurš trāpījis visvairāk reižu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



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

2. zīmējums



Akcenti: precīza „Āķa” izpilde ar plašu amplitūdu. Pirms sitienu novērtēt vārtsarga pozīciju, paceļot galvu. Sitienu izpildes laikā atbalsta kāja atrodas blakus bumbai. Pēc sitienu nenokrist. Neatlaist bumbu par tālu.

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



3. zīmējums

Tikai tad, kad visi audzēkņi veikuši sitienu, atļauts iet pakal 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, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Bumba tiek izvesta starp vārtiņiem virzienā no laukuma centra uz āru un vadīta līdz konusam, no kura tiek izpildīts sitiens ar pēdas virspuses iekšpusi vārtu tālākajā stūrī. Sitienu attālums: 15–20 m.

- a) Sitiens ar ērtāko kāju.
- b) Sitiens ar tālāko kāju attiecībā pret konusu; neaizmirst mainīt puses un sitienu kājas.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti 4 kolonnās. Divas viena otrai pretī vienā pusē, divas – otrā pusē. No vārtiem tuvāk izvietotajām kolonnām tiek atdota iespēja uz pankūciņu, kur to skrējienā sagaida otrs audzēknis. Piespēles devējs izskrien trepīti, pēc skolotāja norādījumiem nostājas otras kolonnas beigās. Otrs audzēknis, kurš pieņēma bumbu, vada to apkārt konusam vai veic mārkustību „Aplis” pret to un izpilda sitienu vārtos ar pēdas virspuses iekšpusi. Pēc sitienu paņem bumbu un nostājas kolonnas beigās.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atšķirīgu viedokļu pieņemšanai, neviena nenoniecinašana, spēlējot rotaļu „Ciparu veiksmineks”.

Sagatavošanās: vārtos sakārti baloni ar dažādiem cipariem (no 1 līdz 10). Audzēkņi ar bumbām izkārtoti pret vārtiem, ne tuvāk par 10 m.

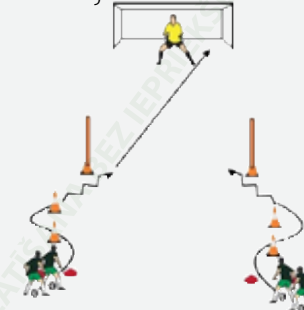
Norise: izpildīt pēc kārtas. Sitot pa bumbu, trāpīt kādam no iekārtajiem baloniem. Skaitīt punktu summu. Atkārti vairākas reizes. Uzvar tas, kas savāc lielāko ciparu summu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

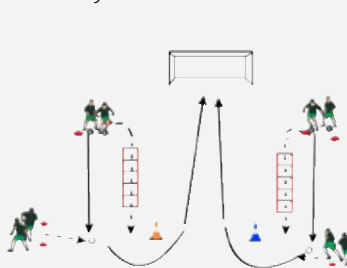
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



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

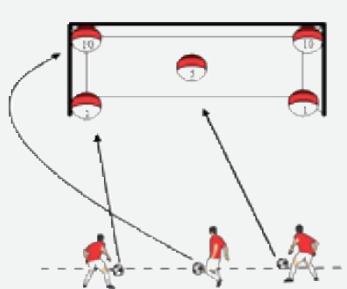
2. zīmējums



Akcenti: trepītē izmanto aktīvu kāju un roku darbību. Veicināt izpildīt platu soli, pārceļot kāju ārpus trepītei. Ātra virziena maiņa. Pacelt galvu un saglabāt skatu uz priekšu. Precīza izpilde.

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

3. zīmējums



Akcenti: uzmundrināt un ļaut diskutēt strīdīgās epizodēs (pa kuru ciparu trāpīts) pašiem. Pašiem būt tiesnešiem. Kopīgi noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

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

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi darboties pēc kārtas, spēlējot rotaļu „Zonu karalis”.

Sagatavošanās: audzēkņi ar bumbām izvietoti ārpus/apkārt ierobežotam laukumam. Laukumā dažādās vietās salikti dažāda izmēra apli.

Norise: audzēknis nosaka, kurā aplī pa gaisu trāpīs bumbu un izdara sitienu. Izpilda vairākas reizes. Uzvar tas, kurš trāpījis visvairāk reižu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

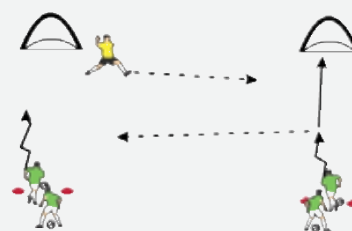
1. zīmējums



Paskaidrojums: sitienu pa bumbu, kas stāv uz vietas, izpilda ar pēdas virspuses iekšējo daļu, tuvojoties bumbai pa lauztu līniju. Ieskrējiena garums: 5–8 m; to veic paātrināti. Pēdējo soli pirms sitienu liek nedaudz garāku. Atbalsta kāju novieto noteiktā leņķī pret bumbu, 25–30 cm sāpus no tās. Ja nepieciešams augstāks bumbas lidojums, atbalsta kāju novieto nedaudz

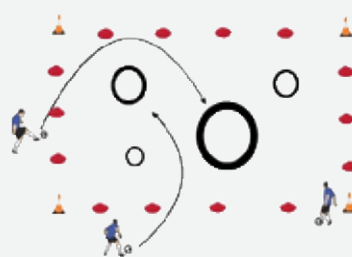
sāpus bumbas priekšā. Ķermenis gurnos pagriezts sāpus. Vienlaikus ar pēdējo pagarināto soli sitienu kāju vēzē atpakaļ. Plašs vēziens. Muskuļi atslābināti. Sitienu kāju iztaisno, vēzienu laikā sasprindzina muskuļus un, pēdas virspusei saskaroties ar bumbu, izdara sitienu. Vēziens notiek pa nelielu apli, kāja pavada bumbu, šķērsojot ķermeni.

2. zīmējums



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

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



3. zīmējums

Akcenti: sitienu izpildīt ar pēdas virspuses iekšpusi. Veidot pozitīvu emocionālo fonu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās. Katra kolonna izvietota savu vārtu labajā pusē. Katram ir bumba. Katros vārtos pa vienam audzēknim. Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Abi pretējos stūros izvietotie audzēkņi sāk reizē vest bumbu pa malu līdz konusam, aiz kura, izmantojot pēdas iekšpusi, dod piespēli uz otru malu pretējās kolonnas spēlētājam, kurš arī dod piespēli. Atdodot piespēli un pieņemot otru bumbu, tiek izdarīts sitiens pa vārtiem ar pēdas virspuses iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem). Maina kolonnas.

- a) Sitiens pa ripojošu bumbu ar ērtāko kāju.
- b) Sitiens ar labo kāju (virzienā pa labi).
- c) Sitiens ar kreiso kāju (virzienā pa kreisi).
- d) Sitiens pēc piespēles divos pieskārienos.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti grupās pa 6 cilvēkiem, sadalīti divās komandās (zilā, sarkanā). Nostājušies divās kolonnās (pa 3 katrā) aiz soda laukuma līnijas malās (sporta zālē – laukuma vidusdaļā vairāk uz malām). Katram ir bumba. Audzēknis no vienas (šobrīd zilās kolonnas) sāk bumbas vadīšanu un izdara sitienu pa vārtiem. Brīdī, kad bumba atstājusi spēles laukumu, bumbas vadīšanu sāk pretējās kolonnas (sarkanās) audzēknis, mēģinot apspēlēt jau laukumā atrodošos zilās komandas audzēkņi un izdarot sitienu pa vārtiem. Bumbai izejot ārpus laukuma, kustību uzsāk pretējās kolonnas audzēknis (šobrīd zilās), kurš, izmantot savā laukumā atrodošā biedra palīdzību, cenšas apspēlēt sarkanās komandas audzēkņi un izdarīt sitienu pa vārtiem. Tā tiek turpināts līdz noslēdzas spēle 3 pret 3 sastāvos ar bumbas izešanu no spēles. Tiek skaitīti gūtie vārti. Atkārtojot vingrinājumu, kolonnā izvietotos audzēkņus maina vietām (tas, kurš bija pēdējais, stājas kolonnā kā pirmais utt.).

- a) 3 atkārtojumi, nemainot kolonnas vietām, bet mainot audzēkņus kolonnās.
- b) 3 atkārtojumi pēc kolonnu maiņas, turpinot mainīt audzēkņus vietām kolonnās.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

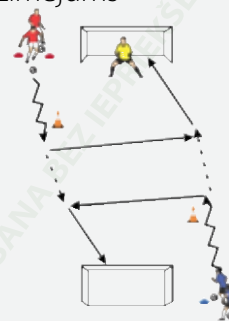
Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem – kādu no iepriekšējām rotaļām).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

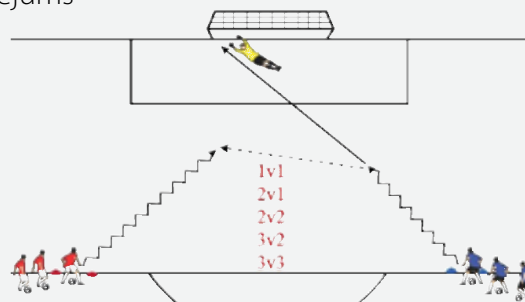
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



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

2. zīmējums



Akcenti: Spēlē izmantot plašumu (laukumu). Apspēlējot, pielietot māņkustību „Aplis”. Piespēlēm izmantot pēdas iekšpusi, bet sitienam – pēdas virspuses iekšpusi. Izmantot viena cilvēka vairākumu uzbrukumā. Noskaidrot uzvarētājus.

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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās 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 forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

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

Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

žonglēšana, ja to atkārti regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korekti. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla.

Izspēļu sistēma: (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi!

1. laukums:

Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Tomēr vārtus gūt drīkst arī no savas laukuma puses. Atņemot bumbu, var izmantot visu laukumu. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:

Spēlēt futbolu pēc minifutbola noteikumiem. Ievērot šos noteikumus – lai gūtu vārtus, jāapgāž kāds no konusiem, kuri izvietoti zonā, kas atrodas 5 m attālumā no laukuma. Šajā zonā uzbrucējs nedrīkst ieiet!

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu”. Sagatavošanās: audzēknis un bumba.

Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

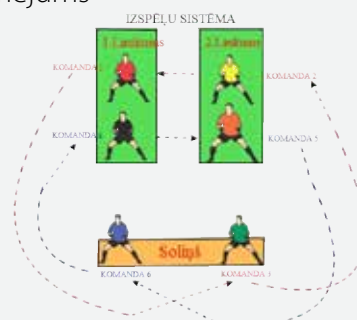
Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

1. zīmējums



1. laukums
2. laukums

2. zīmējums



1. KOMANDA
 2. KOMANDA
 3. KOMANDA
 4. KOMANDA
 5. KOMANDA
 6. KOMANDA
1. laukums
 2. laukums

Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izvietoti kolonnā, katram no viņiem ir bumba. Tiek veikta bumbas vadīšana pret priekšā izvietotajiem konusiem (pēc skolotāja norādījumiem) un pret tālāko konusu veikta iepriekš apgūta māņkustība (arī pēc skolotāja norādījumiem). Bumba atpakaļ uz kolonnu tiek vadīta gar malu, izmantojot pēdas virspusi. Vadīšana:

- a) Ar pēdu apakšām.
- b) Ar pēdu iekšpusēm.
- c) Ar labo/kreiso kāju.
- d) Ar pēdas ārpusēm iekšpusēm, mainot kājas.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās – melnā un zilā. Melnās komandas audzēkņiem ir bumbas. Pirmais melnās komandas audzēkņis ieliek bumbu kvadrātā un, pats sev dodot signālu, veic bumbas vadīšanu un aizsarga apspēlēšanu. Skolotājs lielu uzmanību pievērš aizsarga darbībām, apmācot pareizu bumbas atņemšanu. Pēc epizodes audzēkņi mainās kolonnām.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties, spēlējot rotaļu „Degošā bumba”.

Sagatavošanās: komandas (vienāds audzēkņu skaits) izveido apli. Noskaidro, kurš būs kapteinis. Tam tiek nodota bumba.

Norise: saspēlējoties savā starpā ar kājām, dodot piespēli blakus esošajam, bumbai jānokļūst atpakaļ pie kapteiņa.

Var mainīt virzienu, apļu skaitu, piespēlējot katram otrajam utt.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

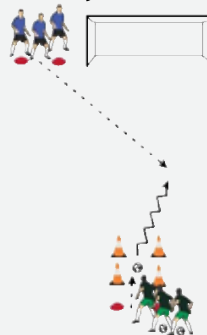
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Paskaidrojums: pieņemšanas brīdī atbalsta kāja ir saliekta ceļī. Otrā kāja veic sagaidošo kustību pretī bumbai, pēda izvīzīta uz āru. Bumbai pieskaroties pēdai, kāja kopā ar bumbu tiek atvilktā atpakaļ un ar bumbu tiek nogādāta zem sevis. Tiek piespiesta pie zemes un nofiksēta. Akcents: pirms bumbas atspēlēšanas, bumba ir obligāti jāaptur.

2. zīmējums



Akcents: aizsargam saglabāt pozīciju starp bumbu un vārtiem. Bloķēt līniju. Bloķēt spēlētāju, kurš pārvalda bumbu, tā pārvietošanās ceļu. Paņemt bumbu, kad tā atrodas atstatus no pretinieka pēdām. Nepieļaut nevajadzīgas kļūdas.

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

3. zīmējums



Akcents: bumbas pieņemšana tikai ar pēdas apakšu. Noskaidrot uzvarētājus, veicinot pozitīvas emocijas futbola nodarbības beigās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Grupās pa trīs audzēkņiem. Divi audzēkņi katrs savā laukuma malā ar bumbām, trešais starp abiem audzēkņiem laukuma vidū. Malās izvietotie audzēkņi dod piespēles vidū atrodošajam spēlētājam, izmantojot pēdas iekšpusi. Vidū atrodošais pieņem bumbu, izmantojot pēdas iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem) un atspēlē atpakaļ, izmantojot pēdas iekšpusi. Pēc laika mainās vietām.

- a) Piespēle ar pēdas apakšu.
- b) Piespēle ar pēdas iekšpusi.
- c) Piespēle ar pēdas ārpusi.
- d) Piespēle ar pēdas virspusi.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās – melnā un zilā. Zilās kolonnas audzēkņiem ir bumbas. Zilās kolonnas audzēkņi dod piespēli melnās kolonnas audzēkņim un mēģina (pēc skolotāja norādījumiem) atņemt bumbu. Melnās kolonnas audzēkņi veic bumbas vadīšanu un aizsarga apspēlēšanu, izvēloties gūt vārtus jebkuros no abiem vārtiņiem. Skolotājs lielu uzmanību pievērš aizsarga darbībām, apmācot pareizu bumbas atņemšanu. Pēc epizodes audzēkņi mainās kolonnām.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi būt uzmanīgam, spēlējot rotaļu „Robežsargs”. Sagatavošanās: laukums tiek sadalīts trīs daļās. Tāpat arī audzēkņi – sadalīti trīs komandās. Katra komanda savā laukumā. Centrā izvietotā komanda ir robežsargi. Bumba tiek nodota malējām komandām.

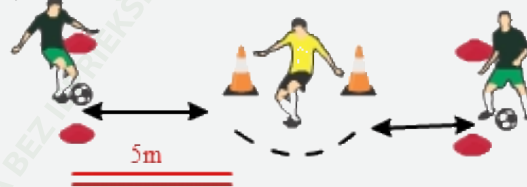
Norise: uz laiku. Malējām komandām jāspēlē savā starpā, robežsargiem cenšoties pārtvert bumbu. Drīkst spēlēties savā starpā. Skaita pārtvertās un iespēlētās reizes. Rezultāts veidojas, atņemot pārtvertu punktu skaitu no iespēlētu punktu skaita. Uzvar tie, kuriem ir lielāks punktu skaits.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

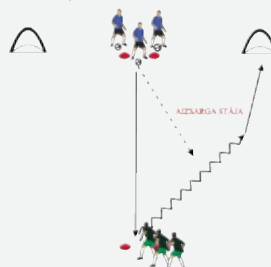
1. zīmējums



Akcenti:

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

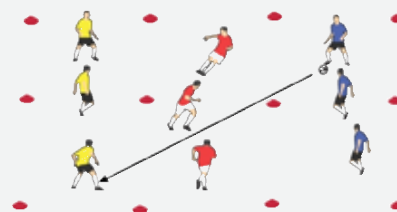
2. zīmējums



Akcenti: aizsargam saglabāt pozīciju starp bumbu un vārtiem. Bloķēt līniju. Bloķēt spēlētāju, kurš pārvalda bumbu, tā pārvietošanās ceļu. Paņemt bumbu, kad tā atrodas atstātā no pretinieka pēdām. Nepieļaut nevajadzīgas kļūdas.

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

3. zīmējums



Akcenti: bumbas pieņemšanai izmantot pēdas iekšpusi. Nesteigties ar piespēles atdošanu. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

laba bumbas pārvaldīšana sagādā prieku pašiem spēlētājiem. Futbolistiem jāvelta daudz laika treniņiem, lai sasniegtu augstu meistarību, bet tie nedrīkst viņus sarūgtināt.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (komandās – melnā un zilā). Vingrinājumu vienlaicīgi izpilda abas kolonnas. Izpilde jāveic noteiktā laikā. Tiek apvesti 4 konusi un veikts pagrieziena pret vārtiem, tālāk bumba tiek vadīta pret laukuma vidū izvietoto zaļo konusu un izpildīta māņkustība „Aplis pāri bumbai”, pēc māņkustības tiek izdarīts sitiens pa vārtiem (pēc skolotāja norādījumiem). Pabeidzot vingrinājumu, nostāties savas kolonnas beigās.

- a) Sitiens ar pēdas iekšpusi.
- b) Sitiens ar pēdas virspusi.
- c) Sitiens ar pēdas virsas iekšpusi.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (zilā ar bumbām, sarkanā – bez). Zilās kolonnas audzēkņi dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī izvietotās kolonnas audzēkņim un kļūst par aizsargu, mēģinot atņemt bumbu. Sarkanās kolonnas audzēkņi (pēc skolotāja norādījumiem) pieņem bumbu un veic ātru bumbas vešanu, izdarot sitienu jebkuros vārtos. Pēc epizodes pabeigšanas mainās vietām, nostājoties pretējo kolonnu beigās. Apspēlēšanā pielietot:

- a) Māņkustību „Āķis”.
- b) Māņkustību „Aplis”.
- c) Māņkustību – bumbas paraušanu „ar iekšpusi”.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3.zīm.).

Veidot prasmi palīdzēt, spēlējot rotaļu „Namiņi”.

Sagatavošanās: No micītēm izveidoti kvadrāti – namiņi. Tajos izvietoti dažādi 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 forma, zīmējumi)

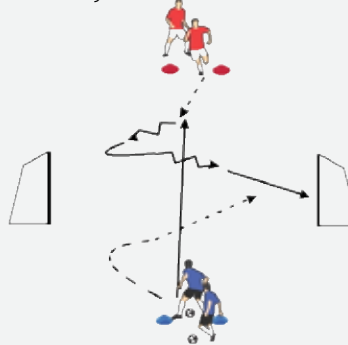
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: solis ar bumbu. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Māņkustība ar plašu amplitūdu. Pirms sitiena paskatīties uz vārtiem un novērtēt vārtsarga pozīciju.

2. zīmējums



Akcenti: uzbrucējam turēt pēdas tuvu bumbai. Nosegt bumbu ar ķermeni. Skriet uz brīvajām vietām. Redzēt vārtus. Sist uz vārtu malām. Pielietot daudz virzienu maiņas, māņkustības. Ļaut improvizēt. Gūt vārtus.

3. zīmējums



Akcenti: piespēles pieņemšanai izmantot pēdas iekšpusi. Vērot ķērāja pārvietošanos. Neuzskriet virsū. Pozitīvu emociju radīšana futbola nodarbības beigās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

uzbrukumā galvenais ir pārvarēt pretinieka pretestību un noslēgt to ar bumbas sitienu vārtos.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Kāpņveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēknim ir bumba. Laukumā izvietotas dažādu krāsu micītes. Veikt bumbas vadīšanu (pēc skolotāja norādījumiem). Pēc kāda laika nosaucot – piemēram: „grupās pa trīs!”, audzēkņiem jāsaskrien pa trīs un jāsadodas rokās. Kuri pēdējie, vai kuri nav grupās pa trīs – tie izpilda pietupienu.

- a) Brīva vešana, nepieskaroties konusiem.
- b) Ar labo/kreiso kāju.
- c) Konkrētas krāsas apvešana ar labo/kreiso kāju.
- d) Apvedot konusu, izmantot māņkustību „Āķis”.
- e) Apvedot konusu, izmantot māņkustību „Aplis”.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (melnā ar bumbām, zilā – bez). Melnās kolonnas audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretī izvietotās kolonnas audzēkņim un kļūst par aizsargu, mēģinot atņemt bumbu. Zilās kolonnas audzēknis (pēc skolotāja norādījumiem) pieņem bumbu un veic ātru bumbas vešanu, apspēlējot aizsargu un izdarot sitienu pa vārtiem. Pēc epizodes pabeigšanas mainās vietām, nostājoties pretējo kolonnu beigās. Apspēlēšanā pielietot:

- a) Māņkustību „Āķis”.
- b) Māņkustību „Aplis”.
- c) Māņkustību – bumbas paraušanu „ar iekšpusi”.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi komunicēt, spēlējot rotaļu „Laika deglis”.

Sagatavošanās: viena vai vairākas grupas. Audzēkņi sastājas rindā, vismaz 5 soļi viens no otra. Pirmajam ir bumba. Aiz viņa ķērājs.

Norise: uzdevuma izpilde sākas pēc signāla. Rindā esošie dod piespēli pēc kārtas, pakal skrien ķērājs un ķer. Maina ķērājus. Uzvar tas, kurš visātrāk noķeris.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

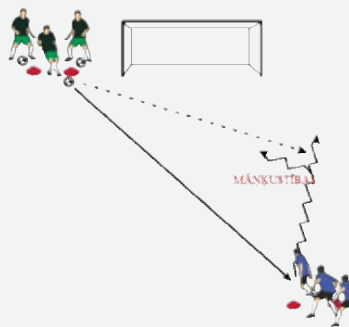
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: Neatlaist bumbu par tālu. Solis ar bumbu. Neatgāzt augumu. Kājas ceļos. Ar jebkuru pēdas daļu mainīt virzienu. Nesaskrieties.

2. zīmējums



Akcenti: uzbrucējam turēt pēdas tuvu bumbai. Nosegt bumbu ar ķermeni. Skriet uz brīvajām vietām. Redzēt vārtus. Sist uz vārtu malām. Pielietot daudz virzienu maiņas, māņkustības. Ļaut improvizēt. Gūt vārtus.

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

3. zīmējums



Akcenti: piespēle pēc bumbas pieņemšanas. Veicināt komunikāciju savā starpā labvēlīga rezultāta panākšanai. Noskaidrot uzvarētājus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

pēdējā mācību stadija – iemācīto kustību automatizēšana un pielietošana treniņspēles laikā.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi sadalīti pāros. Uz pāri viena bumba. Laukumā vairāki no micītem izveidoti 2 krāsu vārtiņi. Audzēkņiem jāveic bumbas vadīšana līdz attiecīgās krāsas vārtiņiem un jāspēlējas starp tiem, izmantojot pēdas iekšpusi (pēc skolotāja norādījumiem), turpinot bumbas vadīšanu uz citu vārtiņu pusi.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti divās kolonnās (zilā bez bumbām, sarkanā ar bumbām). Kolonnas atrodas viena pret otru 10 m attālumā. Vārtos viens no audzēkņiem, kuru pēc noteikta laika nomaina. Kā redzams zīmējumā, sarkanās kolonnas audzēkņi dod piespēli ar pēdas iekšpusi zilās kolonnas audzēkņim, kurš pieņem bumbu no vienas kājas uz otru, izmantojot pēdas iekšpusi, veicot aiziešanu starp vieniem no vārtiņiem (pēc skolotāja norādījumiem) un izpildot sitienu vārtos, izmantojot pēdas virspuses iekšpusi, pirms bumba tiek atņemta. Tīkmēr sarkanās kolonnas audzēkņi, kurš atdeva piespēli, izskrien starp tiem vārtiņiem, starp kuriem netika izvesta bumba, un mēģina paspēt noņemt bumbu pirms sitienu izdarīšanas. Pēc epizodes mainās vietām. Par vārtu guvumu tiek piešķirts 1 punkts.

- a) Pieņemšana no labās kājas uz kreiso.
- b) Pieņemšana no kreisās kājas uz labo.
- c) Pieņemšanas virziens pēc brīvas izvēles.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt, spēlējot rotaļu „Klejojošais gepards”.

Sagatavošanās: komandās. Grupā aptuveni 9 audzēkņi. Tiek izveidoti divi vai vairāki apļi ar 7m rādiusu. Viens no citas komandas, apļa iekšpusē, ķers bumbu – gepards. Norise: saspēlēties savā starpā ar pēdas iekšpusēm. Skaitīt piespēles, līdz gepards pārtvēris bumbu. Tas kurš kļūdas, mainās ar ķerāju vietām. Uzvar tie, kuri ilgāk saspēlējās.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

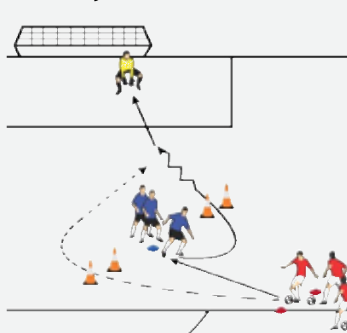
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: vadot bumbu, to neatlaist par tālu. Nesaskrieties ar citiem audzēkņiem. Vadīt līdz tiem vārtiņiem, kuri uz do to brīdi ir brīvi. Piespēle no 5–8 m attāluma.

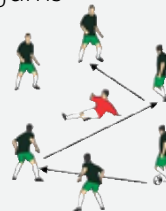
2. zīmējums



Akcenti: pirms bumbas pieņemšanas ar augumu nomānīt kustības virzienu uz pretējo. Vadot bumbu, tai jāatrodas soļā attālumā. Bumba pie tālākās kājas attiecībā pret aizsargu. Noskaidrot uzvarētājus, kuri saņēmuši visvairāk punktu.

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

3. zīmējums



Akcenti: veicināt, lai audzēkņi uzmundrina savu komandas biedru. Pozitīvu emociju radīšana futbola nodarbības beigās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

ja kustība audzēkņim nepadodas, nepieciešams to atkārtot, pacietīgi labojot kļūdas.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi sadalīti divās grupās (zilā un sarkanā). Skolotājs atrodas soda laukumā. Sarkanās grupas audzēknis dod piespēli skolotājam, izmantojot pēdas iekšpusi, un, (pēc skolotāja norādījumiem) apskrienot konusus, izpilda sitienu vārtos. Pēc sitiena izdarīšanas audzēkņi maina kolonnu. Sitienu izpilda:

- a) Ar pēdas iekšpusi.
- b) Ar pēdas virspusi.
- c) Ar pēdas virspuses iekšpusi.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi izkārtoti trīs kolonnās (zilā bez bumbām, sarkanā un melnā ar bumbām). Vārtos viens no audzēkņiem, kuru pēc noteikta laika nomaina. Kā redzams zīmējumā, melnās kolonnas audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi zilās kolonnas audzēknim, kurš pieņem bumbu no vienas kājas uz otru, izmantojot pēdas iekšpusi, veicot aiziešanu starp vieniem no vārtiņiem un (pēc skolotāja norādījumiem) izpildot sitienu vārtos pirms tiek atņemta bumba. Tikmēr melnās kolonnas audzēknis, kurš atdeva piespēli, izskrien starp tiem vārtiņiem, starp kuriem netika izvesta bumba, un mēģina paspēt noņemt bumbu pirms sitiena izdarīšanas. Kad bumba ir atstājusi spēļu laukumu, iesaistās sarkanās kolonnas audzēknis, kurš kopā ar melnās kolonnas audzēkni (kurš iesaistījās aizsardzībā) veido uzbrukumu 2 pret 1 (pret zilās kolonnas audzēkni, kurš uzbruka) uz laukuma sānos izvietotajiem vārtiņiem. Pēc epizodes audzēkņi mainās pa trīsstūri (melns, zils, sarkans). Par vārtu guvumu katram uzbrucējam tiek piešķirts 1 punkts.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

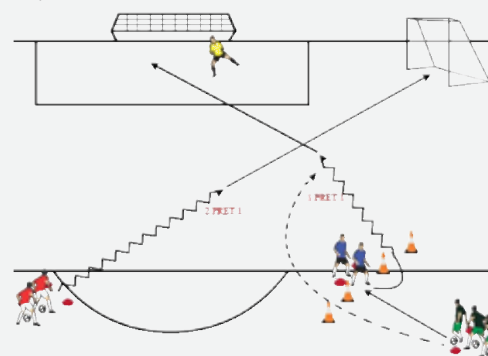
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



Akcenti: Pirms sitiena paskatīties uz vārtiem un novērtēt vārtsarga pozīciju. Plašs pēdējais solis pirms sitiena izpildes. atbalsta kāja blakus bumbai.

2. vingrinājums



Akcenti: pirms bumbas pieņemšanas ar augumu nomānīt kustības virzienu uz pretējo. Vadot bumbu, tai jāatrodas soļa attālumā. Bumba pie tālākās kājas attiecībā pret aizsargu. Noskaidrot uzvarētājus, kuri saņēmuši visvairāk punktu.

Spēlējot futbolu, pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos 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, vestes, vārti

Uzdevumi:

1. Atkārtot.. (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
2. Pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās 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 forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

Neaizmirst par galvenajiem izvēlētā vingrinājuma akcentiem un pie tiem pieturēties.

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

Sniegt pozitīvas emocijas no nodarbības. Veidot atgriezenisko saiti ar audzēkņiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

žonglēšana, ja to atkārtoti regulāri, attīsta veiklību, koordināciju un balansu. Šīs prasmes veicina citu tehnisku elementu apguvi.

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

Nepieciešamie resursi/inventārs: futbola bumbas, dažādu krāsu micītes, dažādu krāsu konusi, trepītes, vestes, pankūciņas, vārti

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

Laukums sadalīts divās daļās (skatīt 1. zīm.). Audzēkņi sadalīti 6 komandās. Tiek izklāstīti katras laukuma daļas noteikumi. Tiesāšana būs jāveic pašiem – esot korektiem. Tiesā uz soliņa sēdošās komandas. Spēle jāsāk no centra – spēli sāk kapteiņi, kājas pēda uz bumbas, pēc vienota signāla.

Izspēļu sistēma: (skatīt 2. zīm.). Katrai komandai garantētas divas spēles. Brīvajā laikā (kad tiek izlaista spēle), komanda aktīvi piedalās tiesāšanā. Spēles laiks: 8 min. Pēc spēles 1., 2. un 3. komanda virzās vienu laukumu uz priekšu pret pulksteņrādītāja virzienu, savukārt 4., 5. un 6. komanda – pulksteņrādītāja virzienā. Komandai, kura bijusi gan 1., gan 2. laukumā, gan uz soliņa, turnīrs beidzas.

Tiek skaitītas uzvaras, neizšķirti un zaudējumi. Abi laukumi rezultāta ziņā ir vienādojami. Komanda ar visvairāk uzvarām ir šī miniturnīra čempione. Ja komandām ir vienāds uzvaru skaits, tad uzvar tā, kurai ir visvairāk neizšķirtu. Nosaukt komandu, kura uzvarējusi!

1. laukums:

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

2. laukums:

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

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi patstāvīgi darboties ar „Žonglēšanu”.

Sagatavošanās: audzēknis un bumba.

Norise: audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu kājas pēdas virspusi, tad ar otru; pēc tam maina kājas. Vēlāk izpilda uzdevumu, izmantojot augšstilbus. Uzvar tas, kurš visvairāk uzžonglējis.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

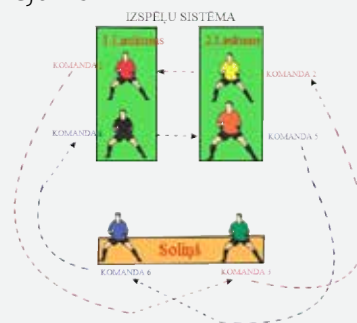
Futbola miniturnīrā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

1. zīmējums



1. laukums
2. laukums

2. zīmējums



1. laukums
2. laukums
1. KOMANDA
2. KOMANDA
3. KOMANDA
4. KOMANDA
5. KOMANDA
6. KOMANDA

Audzēkņi, kuriem radušies jautājumi par žonglēšanu, dodas pie skolotāja un atrisina šos jautājumus. Skolotājs minimāli aizrāda. Labākais izpildītājs var tikt izsaukts priekšā, lai nodemonstrētu, kā viņam sanāk, un motivētu pārējos.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

Vieta: sporta zāle/futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa

Kompleksā iesildīšanās: (skatīt 1. zīm.

Vingrinājumu izpilda no abām pusēm. Pirmās stacijas zilās kolonnas audzēknis izspēlē sieniņu ar otrās stacijas audzēkni, piespēlējot bumbu tālāk trešās stacijas audzēknim un nostājas otrajā stacijā. Otrās stacijas audzēknis, pēc sieniņas izspēles, bez bumbas apskrien trīs konusus un nostājas trešajā stacijā. Trešās stacijas audzēknis, pieņemot bumbu no pirmās stacijas audzēkņa, ved bumbu līdz trepītei, paripina gar trepīti sev uz priekšu bumbu, izskrien trepīti, pieņem sev paripināto bumbu un nostājas pirmās stacijas kolonnas beigās. Sarkanās kolonnas audzēkņi pilda to pašu vingrinājumu uz kreiso pusi. Pēc laika maina puses.

Galvenā daļa

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

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

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

2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana”.

Audzēknis tur rokās bumbu. Pēc skolotāja signāla audzēknis žonglē bumbu, izmantojot pēdu virspuses, izdarot vienu atsitienu pret zemi. Ja bumba atsitas pret zemi divas reizes pēc kārtas, audzēknim nepieskaroties bumbai, tad tā ir kļūda. Katram audzēknim tiek doti divi mēģinājumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

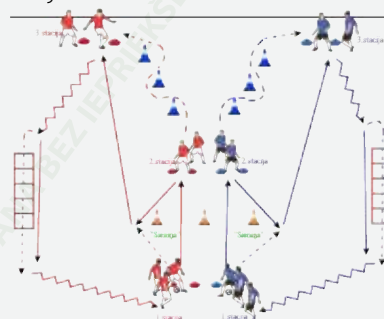
Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

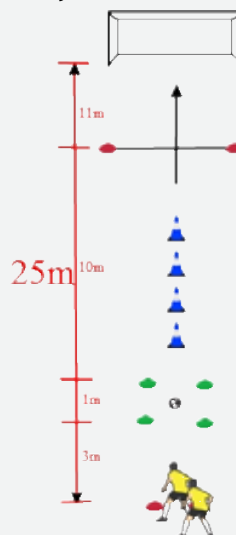
Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



1. stacija
2. stacija

2. zīmējums



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

Mācību gada laikā tests jāveic 3 reizes:








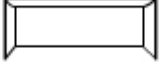










- septembrī;
- decembrī vai janvārī;
- maijā.

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

Atgriezeniskās saites un pozitīvu emociju veicināšana pēc futbola nodarbības.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

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

- | | | |
|-----|---|-------------------------------------|
| 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 |

„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.				

„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.				



PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

Peldēšanas cikla galvenie uzdevumi ir:

- pilnveidot peldēšanas veidu koordināciju, apgriezienus un starta lēcienus;
- pilnveidot peldēšanas izturību un ātrumu, izmantojot līdz šim apgūtās peldēšanas prasmes;
- palielināt nodarbību apjomu un peldēšanas veidu efektivitāti.

Nodarbības notiek dziļajā 25 vai 50 m baseinā.

Nodarbību plānos-konspektos netiek uzradīts katra uzdevuma vai vingrinājuma izpildes dozējums. Trenerim to jāizvēlas patstāvīgi, ņemot vērā peldētāju sagatavotību. Arī vingrinājumu secību un to atkārtojumu skaitu treneris var mainīt, ņemot vērā skolēnu prasmes.

Lai skolēni uzsāktu peldēšanas nodarbības 6. klasē, tiem ir jābūt spējīgiem nodemonstrēt visus četrus peldēšanas veidus, kā arī attiecīgās prasmes un iemaņas, kas apgūtas 4. un 5. klasē. Ja skolēnu peldēšanas sagatavotība stipri atšķiras, vēlams klasi sadalīt divās grupās, lai „vājākā” grupa spēj apgūt vingrinājumus mazākā apjomā.

6. klases programmas vingrinājumi ir sadalīti četros ciklos. Katrā no tiem uzdevumi ir līdzīgi, bet izpildes prasības paaugstinās: palielinās peldēšanas uzdevumu distance un vingrinājumu izpildes koordinācijas prasības. Katrā nodarbību ciklā iekļauti: četru peldēšanas veidu kāju darbības pilnveides vingrinājumi, roku darbības pilnveides vingrinājumi, peldēšanas veidu kustību saskaņošanas vingrinājumi, apgriezieni, starta lēcieni, kā arī izturības un ātruma pilnveide. Katrā nodarbībā galvenie uzdevumi mainās tā, lai tiktu aptvertas visas minētās darbības. Pamata vingrinājumu sagatavošanas shēma attēlota turpmāk tekstā.

1. cikls. Jauno vingrinājumu apguve un pilnveide 1.–8. nodarbība

Nodarbības Nr./Vingrinājumi	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Kāju darbības pilnveide	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm
Roku darbības pilnveide	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā
Kustību saskaņošana	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras
Izturības vingrinājumi	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm	Kraulā uz muguras	Kraulā uz krūtīm

2. cikls. Grūtākas pakāpes vingrinājumu apguve un pilnveide 9.–16. nodarbība

Nodarbības Nr./Vingrinājumi	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
Izturības vai ātruma pilnveide	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā
Kāju darbības pilnveide	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Tauriņstilā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm
Kustību saskaņošana	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Tauriņstilā
Apgrīzieni, starta lēcieni	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā	Kraulā uz krūtīm, uz muguras	Brasā un tauriņstilā

3. cikls. Visu peldēšanas veidu, starta lēcieni, apgrīzienu pilnveide 17.–24. nodarbība

Nodarbības Nr./Vingrinājumi	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.
Izturības un ātruma pilnveide	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā
Īriena spēka pilnveide	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras
Apgrīzieni, starta lēcieni	Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā	

4. cikls. Peldēšanas kursa apkopojums 18.–31. nodarbība. 32. nodarbība – pārbaudījumi

Nodarbības Nr./Vingrinājumi	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.
Izturības un ātruma pilnveide	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā	Kompleksajā peldēšanā
Īriena spēka pilnveide	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras	Brasā	Kraulā uz krūtīm	Brasā	Kraulā uz muguras
Apgrīzieni, starta lēcieni	Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā		Kompleksajā peldēšanā	

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūja vai pludiņš

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide tauriņstilā
2. Roku darbības pilnveide kraulā uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos. 	<p>Treneris vēro un kopumā nosaka grupas prasmes.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 2. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie galvas, taisnas. Samazinot ātrumu, sākt kāju kustības kraulā un ķermeņa apgriezienus ap garenisko asi. 	<p>Roku īrienu laikā mugura nav izliekta, galva – nekustīga. Uz ūdens virsmas vienlaicīgi parādās galva un mugura.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 3. Kāju darbība katrā veidā pa 25 m, mainot roku stāvokļus un elpošanu. Ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli. Var izmantot pludiņu. 100–200 m. 	<p>Ritmiski elpot. Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa horizontālo stāvokli.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 4. Uz muguras ar pludiņu starp kājām. Roku darbība – vienlaikus, pārmaiņus. Izpildīt – divi cilvēki vienlaicīgi celiņā. 6–8 x 25 m pēc trenera komandas. 	<p>Ritmiski elpot. Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa horizontālo stāvokli.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 5. 2–3 īrieni ar rokām brasā, 2–3 īrieni ar kājām brasā, 2–3 cikli brasā pilnā koordinācijā. 200 m vai 8 x 25 m. 	<p>Kāju un roku darbības saskaņai, peldēšanas ātruma starpību izmaiņu sajūšanai.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 6. Slīdējums uz krūtīm, rokas pie ausīm. Samazinot ātrumu, izpildīt īrienu ar abām rokām, uzpeldēt uz ūdens virsmas. 	<p>Neizelpot, kamēr slīdējums nav pabeigts.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 7. Peldēšana uz muguras: 25 m tikai ar kājām; 25 m vienlaicīgi ar abām rokām un kājām; 25 m uz muguras; 25 m brīvās kustības. Atkārtot 300 m vai 4 x 75 m (ar iespēju atpūsties). 	<p>Ritmiski un dziļi elpot. Saglabāt līdzsvarotu gurnu un galvas horizontālo stāvokli.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 8. Dažāda veida lēcieni ūdenī pēc trenera komandas. 	<p>leelpot pirms lēciena.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz muguras
2. Roku darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos. Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.	Trenēris vēro un kopumā nosaka grupas prasmes.
2. Uz muguras ar dažādu kāju kustību amplitūdu, dažādos roku stāvokļos.	Seja virzīta uz augšu. Kājas – ūdenī.
3. Ar pleznām. Uz muguras, ar dažādu kāju kustību amplitūdu, dažādos roku stāvokļos.	Seja virzīta uz augšu. Kājas – ūdenī.
4. Ar rokām brasā, ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, elpojot ik pēc 3–4 īrieniem. 4–6 x 25 m. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Veicot ieelpu, izcelt no ūdens tikai zodu. Pēc katras kustības 2–3 sekunžu pauze.
5. Peldēšana ar rokām brasā, ar mazo pludiņu (dēlīti) starp kājām. Stabilam muguras un gurnu zonas stāvoklim īriena laikā. 4–6 x 25 m.	Veicot ieelpu, izcelt no ūdens tikai zodu. Pēc katras kustības 2–3 sekunžu pauze.
6. Ar pludiņu starp kājām, izteikti plats īriena sākums, elpojot uz katru otro īrienu. Labākai ūdens izjūtai īriena sākumā. 4–6 x 25 m.	Veicot ieelpu, izcelt no ūdens tikai zodu. Pēc katras kustības 2–3 sekunžu pauze.
7. Peldēšana kraulā, elpojot uz katru trešo īrienu/uz katru piekto īrienu. Kontrolēt ķermeņa stāvokli, izjust starpību peldot ar un bez elpošanas. 4–6 x 25 m.	Saglabāt peldēšanas ātrumu un ritmu ieelpas laikā.
8. Peldēšana kraulā ar pleznām. 6–8 x 50 m ar 10–15 sekunžu atpūtu.	Ritmiski elpot. Ieelpas laikā galvu necelt.
9. Dažāda veida slīdējumi.	Dziļi ieelpot, izelpot tikai pirms slīdējuma beigām.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide brasā
2. Roku darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
3. Kustību saskaņošana tauriņstilā
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.
2. Ar kājām brasā, ar dažādu kāju kustību amplitūdu, dažādos roku stāvokļos. 100–200 m.	Pēc ieelpas slīdēt 3–4 sekundes.
3. Kāju darbība katrā veidā pa 25 m, mainot roku stāvokļus un elpošanu. Ar dažādu kāju amplitūdu un galvas stāvokli. Var izmantot pludiņu. 100–200 m.	Pēc ieelpas slīdēt 3–4 sekundes. Sekot, lai ceļgali paliek ūdenī.
4. Uz krūtīm, mazais pludiņš starp kājām. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slīdējumu, vienu roku turēt augšā, otru – lejā. 4–6 reizes. Ķermeņa stāvokļa un līdzsvara izjūtai ar pludiņu.	Dziļi ieelpot, slīdēt pēc iespējas tālāk (7–10 m).
5. Peldēšana tikai ar rokām kraulā uz krūtīm ar ieelpu pēc katra īriena; uz labo un uz kreiso pusi. Elpošana uz katru trešo īrienu, izjūtot ūdens pretestību ieelpas laikā (200–300 m).	Elpojot kontrolēt ķermeņa horizontālo stāvokli.
6. Ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā, ar pleznām. 4–8 x 25 m, elpojot pēc trešā īriena.	Turpināt kustību pēc katra īriena. Ieelpas laikā – gurni augšā, pie ūdens līmeņa.
7. Ar rokām tauriņstilā, ar kājām brasā. 4–8 x 25 m, elpojot pēc trešā īriena.	Turpināt kustību pēc katra īriena. Ieelpas laikā – gurni augšā, pie ūdens līmeņa.
8. Peldēšana uz muguras: 8–10 minūtes bez apstāšanās. Var izmantot dažas kustības uz muguras. Nopeldēt pēc iespējas vairāk.	Trenēris kontrolē nopeldēto metru skaitu. Var izmantot pleznas.
9. Dažāda veida lēcieni ūdenī pēc trenera komandas.	Ieelpot pirms lēciena.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
2. Roku darbības pilnveide tauriņstilā
3. Kraulā uz muguras kustību saskaņošana
4. Izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<ol style="list-style-type: none"> 1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. 	<p>Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 2. Peldēšana uz krūtīm, mainot roku darbību: 25 m rokas priekšā; 25 m rokas lejā; 25 m viena roka augšā, otra lejā; 25 m rokas augšā, ātri. 2–3 reizes pa 100 m, 15–30 sekunžu atpūta. 	<p>Var izmantot pleznas. Peldēt pēc trenera komandas.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 3. Peldēšana uz krūtīm, tikai kāju darbība, divatā uz celiņa (pēc trenera komandas). Maksimālā ātrumā bez elpošanas, tad brīvi līdz 25 m. 6–8 reizes pa 25 m. 	<p>Dziļi ieelpot pirms starta. Peldot ātri, nekustināt galvu.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 4. Peldēšana ar rokām tauriņstilā (1 cikls), ar rokām brasā (1 cikls) un ar kājām kraulā. Ieelpot pēc viena īriena, ar pauzēm. 15 m. Tad turpināt uz muguras līdz 25 m. Vieglākai roku pārņemšanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai. 	<p>Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 5. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar pludiņu starp kājām. Roku pauze: 2–3 sekundes lejā un augšā. Elpot pēc diviem roku īrieniem. 	<p>Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 6. Krauls uz muguras. Rokas augšā; īriens ar vienu roku sākas tad, kad otra roka izpildījusi pilnu īriena ciklu (roka ķer roku). Kājas darbojas bez pauzēm. 	<p>Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un ritmisku elpošanu.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 7. Krauls uz muguras. Viena roka augšā, otra lejā; izpildīt vienu roku īrienu, tad 6–8 sekundes peldēt, tikai izmantojot kājas. Atkārtot 200–300 m vai 6–8 reizes pa 50 m. 	<p>Kājas strādā bez pauzēm, viegli.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 8. Peldēšana kraulā uz krūtīm, 8–10 minūtes bez apstāšanās. Var izmantot dažas kustības uz muguras. Nopeldēt pēc iespējas vairāk. 	<p>Treneris kontrolē nopeldēto metru skaitu. Var izmantot pleznas.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 9. Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Celiņā vienlaicīgi izpilda divi cilvēki. 	<p>Sajust ķermeņa stiepšanos.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide tauriņstilā
2. Roku darbības pilnveide kraulā uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.	Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.
2. Ar kājām tauriņstilā. 25 m ar lielu amplitūdu, 25 m ar mazu amplitūdu. Rokas augšā, elpot pēc 3–4 kāju kustībām.	Elpojot izcelt zodu no ūdens.
3. Ar kājām tauriņstilā, rokas augšā, ar pleznām, zem ūdens, 15 vai 25 m. Peldēt ātri. Sajust ķermeņa slīdēšanu zem ūdens. 4–6 reizes pa 25 m ar atpūtu. Vienlaicīgi celiņā var peldēt divi cilvēki.	Peldēšanas dziļums: aptuveni 1 m. Aizturēt elpu tik ilgi, lai varētu brīvi uzpeldēt uz ūdens virsmas.
4. Brasā. Viens pilns kustību cikls, tad viens īriens tikai ar kājām. Elpot, kad veikts pilns cikls. 200 m.	Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.
5. Brasā. Divi kustību cikli, tad divi īrieni tikai ar kājām. Elpot, kad veikts pilns cikls. 200 m.	Pēc katra kustību cikla – neliels slīdējums, galva un gurni vienā līmenī.
6. Uz muguras, ar pludiņu starp kājām, tikai roku darbība. 25 m ar minimālo kustību skaitu, 25 m kustību skaits pēc izvēles. 200 m.	Mainot peldēšanas tempu, saglabāt garu roku īrienu.
7. Uz muguras, ar pludiņu starp kājām. 100–200 m. Sajust ķermeņa svārstības roku pārnesšanas laikā un izvairīties no tām.	Kad pārnes rokas virs ūdens, seja paliek virs ūdens.
8. Kraulā uz muguras. 8–10 reizes pa 50 m ar 10–20 sekunžu atpūtu. Kontrolēt pulsu pēc katriem 50 m.	Sekot, lai pulsa rādītāji nepārsniedz 150 sitienus minūtē.
9. Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Vienlaicīgi celiņā izpilda divi cilvēki.	Sajust ķermeņa stiepšanos.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz muguras
2. Roku darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Izturības vingrinājumi kraulā uz krūtīm

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas. 	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 2. Uz muguras, kāju darbība, ar mazo pludiņu rokās. Pēc 8–10 sekundēm mainīt roku stāvokli (uz augšu/uz leju). 200 m vai 8 reizes pa 25 m. 	<p>Izpildot roku pārņemšanu virs ūdens, seja paliek virs ūdens.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 3. Ar mazo pludiņu starp kājām. 25 m ar rokām brasā, elpot pēc katra otrā īriena. 25 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām. 100–200 m. 	<p>Pēc katras kustības saglabāt ķermeņa horizontālo stāvokli.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 4. Ar mazo pludiņu starp kājām. 25 m ar rokām brasā, ātri. 25 m ar kājām kraulā, turot pludiņu rokās, brīvi. 100–200 m. 	<p>Peldot ātri, saglabāt brīvas kustības plecu joslā.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 5. Kraulā uz krūtīm, ar pleznām. 50 m kājas darbojas ātri, bet rokas – lēni, 50 m otrādi. Sajust kustības izmaiņas, izpildot kustības ātri. 4–6 reizes pa 50 vai 100 m. 	<p>Pleznas paliek ūdenī, radot mazāk šļakatu.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 6. Ar rokām kraulā, ar kājām tauriņstilā. Pēc katras roku maiņas izpildīt divas kustības ar kājām, sajūtot kustību uz priekšu. Elpot pēc izvēles, bet uz sāniem. 4–6 reizes pa 50 m. 	<p>Pēc katras kāju kustības saglabāt ķermeņa horizontālo stāvokli un slīdēt 2–3 sekundes.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 7. Uz muguras, tikai kāju darbība, rokas saliektas aiz galvas. 100–150 m. 	<p>Peldēt brīvi, elpot ritmiski.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 8. Kraulā uz krūtīm 400 m ar laika kontroli, bez apstāšanās. 	<p>Katrs skolēns peld sev piemērotā ātrumā.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 9. Slīdējumi uz sāna, uz muguras. 	<p>Ķermenis atbrīvots, bet iztaisnots.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide brasā
2. Roku un kāju darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
3. Izturības vingrinājumi kraulā uz muguras

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<p>Ar kājām brasā, rokas priekšā, ar dažādu kustību amplitūdu uz 25 m.</p>	<p>Pēc ieelpas iegremdēt galvu, tad izpildīt kāju kustību.</p>
<p>Peldēšana kraulā uz krūtīm ar augsti paceltu galvu (3–5 m), tad galvu nolaist uz ūdens (3–5 m). Ķermeņa līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai, plecu zonas amplitūdas izjūtai. 100–200 m.</p>	<p>Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.</p>
<p>Kraulā uz krūtīm, rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze, kāju darbība. Ieelpojot, pagriezties ap garenisko asi, tad pārnest labo roku, kreiso roku. Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību izjūtai ap vertikālo asi. 100–200 m.</p>	<p>Izpildot ieelpu, saglabāt augstu gurnu stāvokli.</p>
<p>Kraulā uz krūtīm, rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Elpošanas varianti – uz katru īrienu, uz katru otro, uz katru trešo. Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma momentu arī īriena beigās. 4–6 reizes pa 50 m.</p>	<p>Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.</p>
<p>Peldēšana kraulā uz krūtīm ar elpošanas aizturi un maksimālo attālumu. Kad gribas ieelpot, turpināt brīvi uz muguras. 4–6 reizes. Ūdens pretestības un ķermeņa svārstību sajūtai bez galvas kustībām.</p>	<p>Rokas izpilda kustības ar pilnu amplitūdu, galva – nekustīga.</p>
<p>Peldēšana uz muguras ar mazāku īrienu skaitu uz 25 vai 50m. 8–12 reizes.</p>	<p>Peldēt bez pauzēm.</p>
<p>Peldēšana jebkurā veidā, pēc trenera signāla izpildīt kūleni uz priekšu, peldēt tālāk. Ķermeņa līdzsvaram un koordinācijai.</p>	<p>Saglabāt ritmisku elpošanu. Pirms kūleņa izpildes, aizturēt elpu.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Kāju darbības pilnveide kraulā uz krūtīm
2. Roku darbības pilnveide tauriņstilā
3. Kraulā uz muguras kustību saskaņošana
4. Izturības attīstīšana kraulā uz krūtīm

<p>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu</p>	<p>Piezīmes, rekomendācijas</p>
<p>Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<p>Ar rokām tauriņstilā, ar pludiņu starp kājām. Peldēšana bez elpošanas (6–10 īrieni), tad līdz 25 m brīvi. Ķermeņa pārvietošanas sajūtai, izpildot roku īrienus.</p>	<p>Kājas nekustināt.</p>
<p>Peldēšana kraulā uz muguras ar augsti paceltu galvu (3–5 m), tad galvu nolaist uz ūdens (3–5 m). Ķermeņa līdzsvara un ūdens pretestības izmaiņu sajūtai, plecu zonas amplitūdas izjūtai. 100–200 m.</p>	<p>Augšstilbs iegremdējas ūdenī vertikāli. Galva nekustīga, kāju kustības izpildīt ātrā tempā.</p>
<p>Kraulā uz muguras, rokas priekšā. Īriens ar labo, īriens ar kreiso, pauze, kāju darbība. Pagriezies ap garenisko asi, uz sāna, peldēt tikai ar kājām – aptuveni 10 sekundes. Spēka pielikšanas izjūtai. Ķermeņa svārstību izjūtai ap vertikālo asi. 100–200 m.</p>	<p>Izpildot pagriezienu, saglabāt augstu gurnu stāvokli.</p>
<p>Kraulā uz muguras, rokas lejā, īriens ar vienu roku, īriens ar otru roku. Ātrai un efektīvai satveršanas īriena fāzei. Izjust slīdējuma momentu arī īriena beigās. 4–6 reizes pa 50 m.</p>	<p>Izpildīt kustības nepārtraukti, ar spēka pielikšanas akcentu īriena beigās.</p>
<p>Stafete, peldot ar kājām kraulā uz krūtīm. Komandas dalībnieki sadalās pa baseinu ik pēc 7–8 m (3 cilvēki uz 25 m). Stafetes maiņa – pieskarties pie nākošā peldētāja.</p>	<p>Peldot nedrīkst izpildīt kustības ar rokām.</p>
<p>Kraulā uz krūtīm. 6–8 reizes pa 100 m, atpūta aptuveni 25 sekundes. Ar īrienu skaita kontroli uz 50 vai 25 m (pēc iespējams mazāks skaits).</p>	<p>Sekot, lai pulsa rādītāji nepārsniedz 150 sitienus minūtē.</p>
<p>Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Vienlaicīgi celiņā izpilda divi cilvēki.</p>	<p>Sajust ķermeņa stiepšanos.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības un ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide tauriņstilā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Starta lēcieni kraulā uz krūtīm, uz muguras

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.</p>	<p>Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>
<p>2. Kāju darbība tauriņstilā. Uz labā sāna, labā roka augšā. Uz kreisā sāna, kreisā roka augšā. Izjust ķermeņa kustību uz priekšu. 4–6 reizes pa 50 m. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Vienāda kāju amplitūda uz abām pusēm, galva – nekustīga.</p>
<p>3. Ar kājām tauriņstilā ar maksimālo kustību biežumu (8–10 m), tad brīvi. Atkārtot 5–6 reizes. Katrā peldēšanas celiņā 2 vai 3 skolēni. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Peldot tauriņstilā – neelpot.</p>
<p>4. Kraulā 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 izjūtai ap vertikālo asi. 6–10 reizes pa 50m.</p>	<p>Izpildot pagriezienu, saglabāt augstu gurnu stāvokli.</p>
<p>5. 6–8 reizes pa 100 m: 25 m tikai ar kājām tauriņstilā; 25 m ar abām rokām uz muguras; 25 m tikai ar kājām brasā; 25 m kraulā uz krūtīm. Atpūta aptuveni 20 sekundes.</p>	<p>Ritmiski elpot un saglabāt vienmērīgu ķermeņa kustību, izpildot īrienus.</p>
<p>6. Starta lēcieni no starta paaugstinājuma un slīdējums pēc tā izpildes. 4–8 reizes.</p>	<p>Izpildīt pēc trenera komandas.</p>
<p>7. Starta atgrūdiens un lēcieni uz muguras. Izpildīt stāvokli „ieņemt vietas” uz muguras. Pēc atgrūdienu izpildīt lidojuma fāzi uz augšu. Sajust kāju atgrūdienu spēku.</p>	<p>Lidojuma trajektorija – brīva.</p>
<p>8. Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Vienlaicīgi celiņā izpilda divi cilvēki.</p>	<p>Sajust ķermeņa stiepšanos.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: pleznas

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Apgriezieni brasā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<p>10 x 50 m ar aptuveni 20 sekunžu atpūtu: 25 m tikai ar kājām uz muguras, ātri; 25 m brīvi uz muguras. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Kājas pilnīgi zem ūdens.</p>
<p>Brasā, īriens ar rokām, divi kustību cikli pilnā koordinācijā.</p> <p>3. Roku īriena izjūtai dažādā ātrumā. 200 m vai 8 reizes pa 50m.</p>	<p>Pēc katras kustības – slīdējums.</p>
<p>Peldēšana brasā, 25 m ar paceltu galvu, tad 25 m ar elpošanu katrā otrajā ciklā. Distances garumu nosaka treneris.</p>	<p>Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.</p>
<p>6–8 reizes pa 100 m kompleksais peldējums ar kājām: 25m tauriņstilā, ātri; 25m uz muguras, brīvi; 25 m brasā, ātri; 25m kraulā uz krūtīm, brīvi. Aptuveni 20 sekunžu atpūta.</p>	<p>Ritmiski elpot. Ātri peldot, elpot mazāk.</p>
<p>Stafete. Bērnus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 10–12 m no baseina gala. Peldēšana ar kājām tauriņstilā.</p>	<p>Var peldēt uz vēdera, sāna, zem ūdens.</p>
<p>Peldēšana brasā, pēc trenera signāla peldēt pretējā virzienā. Sekot, lai visi izpildītu apgriezieni. Distances garums – pēc trenera norādījuma. 200 m.</p>	<p>Izpildot apgriezieni, nelaist gurnus uz leju.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana peldot uz muguras
4. Starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.</p>	<p>Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>
<p>2. Brass, rokas priekšā, izpildīt ieelpu uz katru otro īrienu. Trīs plašas, tad trīs šauras kustības. 200m.</p>	<p>Izjust un kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena.</p>
<p>Ar kājām brasā, ar mazo dēlīti taisnās rokās priekšā (elpošanas varianti – uz katru īrienu, pēc viena utt.). Sajust īriena spēka pielikšanas virzienu. 200m: 25m ātri, 25m brīvi.</p>	<p>Pēc katras kāju kustības – 3–4 sekunžu slīdējums, gurni ūdens līmenī.</p>
<p>Uz muguras, rokas augšā, īriens ar labo roku, ar kreiso roku, ar abām vienlaicīgi. Ātruma un pretestības izmaiņas izjūtai spēka pielikšanas rezultātā. 200–300m.</p>	<p>Kājas strādā nepārtraukti un spēcīgi. Īriena beigās ar abām rokām saglabāt „augstu” ķermeņa stāvokli.</p>
<p>Uz muguras, labā roka augšā, kreisā lejā. Izpildīt vienu kustības ciklu, tad vienu īrienu. Nepārtrauktai roku un kāju darbības koordinācijai. Ātram īriena sākumam. 200–300m.</p>	<p>Saglabāt vienmērīgu kustības ritmu, spēcīgi un nepārtraukti strādāt ar kājām.</p>
<p>6. Kompleksā – 400m, mainīt veidus pēc 25m. Peldēt ar nelielu slīdējumu pēc katra peldēšanas kustību cikla.</p>	<p>Peldēt sev piemērotā ātrumā, bez apstāšanās.</p>
<p>7. Lēcieni no starta paaugstinājuma pēc komandas. Pēc lēciena un slīdējuma – ātra kāju darbība tauriņstilā – aptuveni 15m.</p>	<p>Ielēkšana ūdenī bez lielām šļakatām.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide kraulā
3. Kustību saskaņošana tauriņstilā
4. Apgriezieni

<p>Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu</p>	<p>Piezīmes, rekomendācijas</p>
<p>Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<p>pludiņu rokās. 4 reizes uz muguras, 4 reizes uz krūtīm. Uz muguras peldēt ātri. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.</p>
<p>12 x 25 m. Peldēšana ar rokām tauriņstilā un ar kājām brasā. Ieelpot pēc viena īriena. Vieglākai roku pārņemšanai; galvas un gurnu līdzsvaram.</p>	<p>Vingrinājuma atkārtojuma skaitu nosaka treneris. Ja skolēns nevar nopeldēt 25 m, distanci iespējams samazināt.</p>
<p>16 x 25m. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā, ar pleznām. Ieelpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8m. Tad turpināt uz muguras līdz 25 m. Vieglākai roku pārņemšanai, labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai.</p>	<p>Vingrinājuma atkārtojuma skaitu nosaka treneris. Ja skolēns nevar nopeldēt 25 m, distanci iespējams samazināt.</p>
<p>Stafete pa 15m. Bērņus sadala vienādās komandās. Puse no komandas dalībniekiem atrodas 15m no baseina gala.</p> <p>5. Stafeti peld četras reizes: tauriņstilā, uz muguras, brasā, kraulā uz krūtīm. Uzvar komanda, kurā ir ātrākā visvairāk reižu.</p>	<p>Stafetes etapu maiņa – pieskāriens pie nākoša peldētāja.</p>
<p>6. Brīva peldēšana uz muguras ar kājām brasā (100 m).</p>	<p>Stafetes etapu maiņa – pieskāriens pie nākoša peldētāja.</p>
<p>Peldēt pie baseina malas no 5m attāluma, ar kājām tauriņstilā vai brasā. Vienlaicīgi izpildīt abu roku pieskārienu un kāju pievilkšanu. Apgriezies, atgrūsties no sienas. Izpildīt baseina abās malās. Prasmei ātri sagatavoties apgriezienam.</p>	<p>Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slidējumu.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide kraulā
3. Kustību saskaņošana kraulā uz krūtīm
4. Starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<p>6 x 50m ar 20 sekunžu atpūtu, tikai ar kājām, var izmantot pludiņu rokās. 25 m ātri uz krūtīm, 25 m brīvi uz muguras. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Saglabāt līdzsvarotu ķermeņa stāvokli un pareizu elpošanu.</p>
<p>Ar pleznām, ar kājām kraulā. 4–5 min (aptuveni 200–300 m). Skolēni peld brīvi, pēc trenera signāla –5–6 m peld maksimāli ātri, tad atkal brīvi.</p>	<p>Paātrinājumu biežumu nosaka treneris.</p>
<p>400 m ar pleznām. 25 m ar kājām tauriņstilā + 75 m kraulā, rokas priekšā, īriens ar vienu, tad ar otru roku (roka ķer roku); 4. 25 m ar kājām tauriņstilā + 75 m kraulā, izpildot mazāk roku īrienu. Peldēt „gari”. Treneris var palielināt, samazināt vai sadalīt distanci.</p>	<p>Peldēt bez apstāšanās, elpojot ritmiski.</p>
<p>5. 300–400 m kompleksā bez tauriņstila. Veidus mainīt pēc 12,5m.</p>	<p>Mainot peldēšanas veidu – gurni paliek pie ūdens virsmas.</p>
<p>6. Starta lēcieni un peldēšana 15 m ātri, pēc izvēles. 8–10 reizes.</p>	<p>Startu izpildīt pēc trenera komandas.</p>
<p>7. Slīdējumi uz krūtīm, uz muguras. Celiņā vienlaicīgi izpilda divi cilvēki.</p>	<p>Sajust ķermeņa stiepšanos.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide uz muguras
3. Kustību saskaņošana brasā
4. Apgriezieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<p>Uz krūtīm, rokas gar sāniem, platas un šauras kustības ar kājām, brasā ieelpot uz katru otro vai trešo īrienu. Tas pats uz muguras (200–300 m).</p>	<p>Kontrolēt ķermeņa kustību uz priekšu pēc īriena – ar taisnu muguru.</p>
<p>Brass ar mazāku īrienu skaitu uz 25m: ar rokām, ar kājām, pilnā koordinācijā. 12 x 25 vai 50m.</p>	<p>Pēc ieelpas saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.</p>
<p>Brass ar lielāku īrienu skaitu uz 25 m: ar rokām, ar kājām, pilnā koordinācijā. 12 x 25 vai 50m.</p>	<p>Pēc ieelpas saglabāt horizontālu ķermeņa stāvokli.</p>
<p>6 x 50m ar aptuveni 20 sekunžu atpūtu, tikai ar kājām, uz muguras, ar pludiņu rokās. 15 m ātri, paceļot pludiņu virs ūdens, 10 m brīvi, pludiņš ūdenī. Rokas: vienu reizi augšā, otru – lejā. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Brass ar mazāku īrienu skaitu uz 25 m: ar rokām, ar kājām, pilnā koordinācijā. 12 x 25 vai 50m un pareizu elpošanu.</p>
<p>200 m uz muguras, darbība tikai ar kājām. 25 m kājas atrodas dziļi, 25m – pie ūdens virsmas. Ūdens pretestības sajūtai.</p>	<p>Seja virzīta uz augšu, kājas darbojas bez pauzēm.</p>
<p>3 x 200m kompleksā. Veidus mainīt pēc 50 m. 45–60 sekunžu atpūta. Ja rodas grūtības ar kāda veida izpildījumu, to var aizvietot ar vienkāršāku.</p>	<p>Peldēt sev piemērotā ātrumā ar pulsu, kas nepārsniedz 150 sitienus minūtē.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide brasā
3. Kustību saskaņošana uz muguras
4. Apgriezieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>1. Peldēšana pēc izvēles (100 m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās.</p>	<p>Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>
<p>2. Kompleksā: 12 x 50 m ar aptuveni 30 sekunžu atpūtu. Peldēt ātri 15 m, tad brīvi līdz 25 m. Katrā veidā trīs reizes.</p>	<p>Peldot ātri, izpildīt kustības maksimāli bieži.</p>
<p>3. Ar kājām brasā: zem ūdens 3–4 īrieni, tad uz ūdens virsmas 3–4 īrieni. 200 m.</p>	<p>Pirms peldēt zem ūdens, dziļi ieelpot.</p>
<p>4. Kompleksā: 12 x 50 m ar aptuveni 30 sekunžu atpūtu. Peldēt ātri 15 m tikai ar kājām, tad brīvi līdz 25 m. Katrā veidā trīs reizes.</p>	<p>Peldot ātri, izpildīt kustības maksimāli bieži.</p>
<p>5. Uz muguras, ar pleznām. Viena roka augšā, otra – priekšā, peldēt 6–8 sekundes tikai ar kājām. Samainīt rokas. 200–300 m. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Kājas darbojas bez pauzēm.</p>
<p>6. Stafete. Bērnus sadala vienādās komandās. Komandas dalībnieki atrodas 10 m no baseina malas. Peldēt pie malas, izpildīt apgriezienu, peldēt atpakaļ. Treneris nosaka peldēšanas un apgrieziena veidu.</p>	<p>Apgriezienus izpildīt pēc sacensību noteikumiem.</p>
<p>7. Slīdējumi uz sāna, uz muguras.</p>	<p>Sajust ķermeņa stiepšanos.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Kāju darbības pilnveide kraulā
3. Kustību saskaņošana tauriņstilā
4. Starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>Peldēšana pēc izvēles (100m). Izpildīt kustības dažādos veidos – iesildīšanās. Peldēt lēnām, ar vidēju kustību amplitūdu, iesildot locītavas.</p>	<p>Peldēt lēnām, iesildīt plecu locītavas.</p>
<p>Peldēšana ar kājām kraulā: 15m uz sāna, ātri; 10 m uz muguras, brīvi. 200–300 m. Var izmantot pleznas.</p>	<p>Peldot uz sāna, neelpot.</p>
<p>Peldēšana kraulā tikai ar kājām, 4–6 kustības ar maksimālu amplitūdu, tad 4–6 kustības ar minimālu amplitūdu. Izjust starpību, peldot ar dažādu amplitūdu.</p>	<p>Kontrolēt horizontālo ķermeņa stāvokli.</p>
<p>Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā. Ielpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. Vieglākai roku pārņemšanai; labākai īriena satveršanas fāzes izjūtai. 6–8 x 25m.</p>	<p>Rokas pārnest tuvu ūdens līmenim.</p>
<p>Tauriņstilā, ar pleznām. Izpildīt roku īrienu ar paūzi pie gurniem, pārcelt rokas priekšā, izpildīt 2–3 kāju īrienus. Atkārtot.</p>	<p>Elpot, kad rokas atrodas priekšā</p>
<p>Kompleksā: 25 m tauriņstilā, 50 m uz muguras, 75 m brasā, 100 m kraulā. Atkārtot.</p>	<p>Treneris nosaka distances garumu.</p>
<p>Lēcieni tālumā ar slīdējumu no baseina malas. Izvēlieties un sajūst ķermeņa lidojuma trajektoriju un ūdens pretestību. Var izpildīt divi cilvēki uz celiņa.</p>	<p>Lēcieni izpildīt pēc trenera komandas.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Brasā ar mazo pludiņu. 25m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3. Ar pleznām. 200 m: 50 m ar kājām tauriņstilā; 50 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 50 m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 50 m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4. Brasā ar minimālo ciklu skaitu uz 25 vai 50 m. 6–8 reizes.	Ciklu skaits uz 25 m: 5–6.
5. 150 m kompleksā. 25 m tauriņstilā, 50 m uz muguras, 25 m brasā, 50 m kraulā uz krūtīm. Vienā veidā peldēt ātrāk. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldot ātri saglabāt „garus” īrienus.
6. Brasā uz muguras, brīvi 100 m.	Garāk paslidēt, dziļi elpojot.
7. Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8. Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšana

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.	Taisnas rokas, kustības virziens precīzi uz priekšu.
3. Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.	Rokas taisnas, plecus nekustināt. Slīdējuma laikā – seja ūdenī.
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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 25 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Celiņā var peldēt divi cilvēki. Pēc trenera signāla. Atpūtas pausi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt divus kūleņus un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezianu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas, peldēšanas nūja

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Brasā ar mazo pludiņu. 25 m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m.	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3. Ar pleznām. 400 m: 100 m ar kājām tauriņstilā; 100 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 100 m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 100 m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4. Brasā zem ūdens ar īrienu skaitu kontroli. Jāpārvietojas tālāk, izmantojot mazāku īrienu skaitu. 6–8 reizes.	Peldēt pēc sajūtas.
5. Sēžot uz peldēšanas nūjas, kā uz „zirga”. 25 m vienlaicīgi ar abām rokām, kustība ar seju uz priekšu, 25 m kustība ar muguru uz priekšu. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Pēc katra īriena turpināt kustību. Kājas saliektas, bez kustībām.
6. Brasā uz muguras, brīvi (100 m).	Garāk paslīdēt, dziļi elpojot.
7. Lēcieni tālumā ar slīdējumu no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8. Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.</p>	<p>Izpildīt dažādas kustības.</p>
<p>2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.</p>	<p>Taisnas rokas, kustības virziens precīzi uz priekšu.</p>
<p>3. Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.</p>	<p>Rokas taisnas, plecus nekustināt. Slīdējumā laikā – seja ūdenī.</p>
<p>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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai. 300 m vai vairāk ar dažādu kustību ātrumu.</p>	<p>Roku kustības notiek bez pauzēm.</p>
<p>5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m. Ar dažādu kustību ātrumu.</p>	<p>Roku kustības notiek arī plecu joslā.</p>
<p>6. 8 x 50 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pausi nosaka treneris.</p>	<p>Var brīvi peldēt jebkurā veidā.</p>
<p>7. Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienus brasā un peldēt pretējā virzienā.</p>	<p>Sekot, lai visi izpildītu apgriezianu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Brasā ar mazo pludiņu. 25 m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m.	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3. Ar pleznām. 200 m: 50m ar kājām tauriņstilā; 50m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 50m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 50m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4. Brasā ar minimālo ciklu skaitu uz 25 vai 50 m. 6–8 reizes.	Ciklu skaits uz 25 m: 5–6.
5. 150 m kompleksā. 25 m tauriņstilā, 50 m uz muguras, 25 m brasā, 50 m kraulā uz krūtīm. Vienā veidā peldēt ātrāk. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldot ātri saglabāt „garus” īrienus.
6. Brasā uz muguras, brīvi 100 m.	Garāk paslīdēt, dziļi elpojt.
7. Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8. Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.	Taisnas rokas, kustības virziens precīzi uz priekšu.
3. Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.	Rokas taisnas, nekustināt ar pleciem. Slīdējumā laikā – seja ūdenī.
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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek bez pauzēm.
5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300m ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 25 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Celiņā var peldēt divi cilvēki. Pēc trenera signāla. Atpūtas pausi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt divus kūleņus un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezianu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, pleznas, peldēšanas nūja

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni, starta lēcieni

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Brasā ar mazo pludiņu. 25 m tikai ar rokām, pludiņš starp kājām. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 25 m tikai ar kājām, pludiņš taisnās rokās priekšā. Divi šauri īrieni, divi plaši īrieni. 300 m.	Pēc katras kustības neliela pauze, līdzsvarot gurnus un galvu.
3. Ar pleznām. 400m: 100 m ar kājām tauriņstilā; 100 m uz muguras, vienlaicīgi ar abām rokām; 100 m ar rokām brasā, ar kājām tauriņstilā; 100 m kraulā uz krūtīm. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Peldēt 200 m bez apstāšanās. Sekot, lai pulss nepārsniegtu 150 sitienus minūtē.
4. Brasā zem ūdens ar īrienu skaitu kontroli. Jāpārvietojas tālāk, izmantojot mazāku īrienu skaitu. 6–8 reizes.	Peldēt pēc sajūtas.
5. Sēžot uz peldēšanas nūjas, kā uz „zirga”. 25 m vienlaicīgi ar abām rokām, kustība ar seju uz priekšu, 25 m kustība ar muguru uz priekšu. Atkārtot pēc trenera norādījuma.	Ar katru īrienu turpināt kustību. Kājas saliektas, bez kustībām.
6. Brasā uz muguras, brīvi (100 m).	Garāk paslidēt, dziļi elpojo.
7. Lēcieni tālumā ar slīdējumu no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot mazāk šļakatu.
8. Lēcieni tālumā uz kājām no baseina malas. Divi cilvēki celiņā, pēc trenera signāla.	Ieiet ūdenī, radot vairāk šļakatu.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Ātruma pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.</p>	<p>Izpildīt dažādas kustības.</p>
<p>2. Ar kājām kraulā, peldot pagriezties uz krūtīm, uz muguras, uz sāniem. Viena roka augšā, otra lejā, ieelpot pēc 10–12 sekundēm. Apgūt efektīvāko kāju muskuļu darbības amplitūdu. 200 m.</p>	<p>Rokas taisnas, kustības virziens precīzi uz priekšu.</p>
<p>3. Ar kājām kraulā, rokas uz dēlīša, galva virs ūdens. Peldot, pakāpeniski palielināt ātrumu līdz maksimumam, pāriet slīdējumā. Tas pats uz muguras. Sajust ūdens pretestību, peldēt ātri un regulēt slīdējuma garumu atkarībā no ātruma. 300 m.</p>	<p>Rokas taisnas, nekustināt ar pleciem. Slīdējumā laika – seja ūdenī.</p>
<p>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). Tas pats uz muguras. Efektīvi sākt īrienu, izjust ātruma „piespēli” no vienas rokas otrai. 300 m ar dažādu kustību ātrumu.</p>	<p>Roku kustības notiek bez pauzēm.</p>
<p>5. Tikai ar rokām kraulā, pludiņš starp kājām. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m. Ar dažādu kustību ātrumu.</p>	<p>Roku kustības notiek arī plecu joslā.</p>
<p>6. 8 x 50 m, katrā veidā divas reizes. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pausi nosaka treneris.</p>	<p>Var brīvi peldēt jebkurā veidā.</p>
<p>7. Peldēšana jebkādā veidā, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienus brasā un peldēt pretējā virzienā.</p>	<p>Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Kompleksā. Mainīt veidus brīvā secībā pēc 25 m. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanās, sev piemērotā ātrumā.
3. Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienus, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezieni, saglabāt taisnu ķermeni.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5. Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 50 m, tikai ar kājām brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ielpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārņemšanai; labākai īriena satvēšanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslīdēt.
8. Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseinā abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Ārienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15–20 cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu. Var izmantot plezmas. Ūdens pretestības izjutai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	
3. Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm. Kāju darbības amplitūdas izjutai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Āriena satvēriena izjutai un muguras muskuļu darbības izjutai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5. Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 50 m, tikai ar kājām tauriņstilā un brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pausi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana jebkurā veidā pa kreiso baseina pusi, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienu un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Kompleksā. Mainīt veidus brīvā secībā pēc 50 m. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanās, sev piemērotā ātrumā.
3. Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienu, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezieni, saglabāt taisnu ķermeni.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5. Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 50 m, tikai ar kājām, pēc trenera norādījuma. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pausi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ielpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārņemšanai; labākai īriena satvēšanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslīdēt.
8. Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseinā abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īrienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
<p>1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.</p>	<p>Izpildīt dažādas kustības.</p>
<p>2. Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15-20cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu. Var izmantot plezmas. Ūdens pretestības izjutai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.</p>	
<p>3. Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāna, uz krūtīm. Kāju darbības amplitūdas izjutai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.</p>	<p>Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.</p>
<p>4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3-4 īrieniem. Īriena satvēriena izjutai un muguras muskuļu darbības izjutai īriena laikā.</p>	<p>Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.</p>
<p>5. Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3-4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.</p>	<p>Roku kustības notiek arī plecu joslā.</p>
<p>6. 8 x 50 m, tikai ar kājām tauriņstilā un brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pausi nosaka treneris.</p>	<p>Var brīvi peldēt jebkurā veidā.</p>
<p>7. Peldēšana jebkurā veidā pa kreiso baseina pusi, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienu un peldēt pretējā virzienā.</p>	<p>Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Āriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Kompleksā. Ik pēc 25 m brīvā secībā mainīt veidus. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanās, sev piemērotā ātrumā.
3. Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienus, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezieni, saglabāt taisnu ķermeni.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Āriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5. Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnesanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu uz 25 m.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 50 m, tikai ar kājām brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pausi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ielpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārnesšanai; labākai āriena satvēšanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslidēt.
8. Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseinā abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezienam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Ārienu kvalitātes pilnveide kraulā uz krūtīm un uz muguras
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Uz muguras, rokas gar sāniem, kājas zem ūdens 15–20 cm dziļumā; ar dažādu kāju kustības amplitūdu. Var izmantot plezmas. Ūdens pretestības izjutai atkarībā no ķermeņa pozīcijas.	
3. Uz muguras, rokas augšā, peldēšana ar pagriezieniem uz sāniem, uz krūtīm. Kāju darbības amplitūdas izjutai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezienu, saglabāt taisnu ķermeni.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 ārieniem. Āriena satvēriena izjutai un muguras muskuļu darbības izjutai āriena laikā.	Pēc katra āriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5. Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, āriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, āriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt ārienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārņemšanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 50 m, tikai ar kājām tauriņstilā un brasā. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pausi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana jebkurā veidā pa kreiso baseina pusi, pēc trenera signāla izpildīt apgriezienu un peldēt pretējā virzienā.	Sekot, lai visi izpildītu apgriezienu. Distances garums – pēc trenera norādījuma.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš

Uzdevumi:

1. Izturības pilnveide kompleksajā peldēšanā
2. Īriena kvalitātes pilnveide brasā
3. Apgriezieni kompleksajā peldēšanā

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 100 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Kompleksā. Mainīt veidus brīvā secībā pēc 50 m. 300 m vai vairāk.	Peldēt bez apstāšanās, sev piemērotā ātrumā.
3. Brasā. 25 m izpildīt mazāk īrienu, 25 m peldēšana ar pagriezieniem uz sāna un slīdējumu pēc katra kustību cikla. Ķermeņa līdzsvara izjūtai pie dažādiem ķermeņa stāvokļiem.	Elpot ritmiski, izpildot pagriezianu, saglabāt taisnu ķermeni.
4. Ar lielo pludiņu (dēlīti) starp kājām, ar rokām brasā, elpojot pēc 3–4 īrieniem. Īriena satvēriena izjūtai un muguras muskuļu darbības izjūtai īriena laikā.	Pēc katra īriena neliela pauze, iztaisnojot ķermeni.
5. Kraulā uz krūtīm un uz muguras. Rokas priekšā, īriens ar labo roku, 3–4 sekunžu pauze, īriens ar kreiso. Efektīvi pabeigt īrienu, izjust slīdējuma fāzi, pēc roku pārnesanas uz priekšu. 300 m vai vairāk. Ar dažādu kustību ātrumu uz 25 m.	Roku kustības notiek arī plecu joslā.
6. 8 x 50 m, tikai ar kājām, pēc trenera norādījuma. 15 m maksimāli ātri, tad līdz 25 m brīvi. Atpūtas pauzi nosaka treneris.	Var brīvi peldēt jebkurā veidā.
7. Peldēšana ar rokām tauriņstilā, ar kājām kraulā un brasā. Ielpot uz katru īrienu vai pēc viena, ar pauzēm. 6–8 x 25 m. Vieglākai roku pārnesanai; labākai īriena satvēšanas fāzes izjūtai.	Pēc katra kustību cikla iztaisnot ķermeni, paslidēt.
8. Piepeldēt pie baseina malas no 5 m attāluma, ar kājām kraulā, brasā vai delfinā izpildīt pieskārienu vienlaicīgi ar kāju pievilkšanu. Izpildīt baseina abās malās. Prasme ātri sagatavoties apgriezianam.	Brasā un tauriņstilā pieskarties sienai vienlaikus ar abām rokām.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas dēlītis-pludiņš, bumba

Uzdevumi:

1. Peldēšanas iemaņu pārbaude

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts un norādījumi par vingrinājuma mērķi, izpildi un darba organizēšanu	Piezīmes, rekomendācijas
1. Iesildīšanās. 200 m dažādos veidos.	Izpildīt dažādas kustības.
2. Peldēšana tikai ar kājām 50 m katrā veidā. Rokas taisnas pie galvas. Var izmantot pludiņu.	Trenēris vēro skolēnu kustību kvalitāti.
3. 8 x 25 m dažāda veida vingrinājumi – pēc trenera izvēles.	Kustību atkārtošanai.
4. 200 m kompleksā vai vairāk, mainot veidus pēc 25 vai 50 m. To nosaka trenēris. Peldēt sev piemērotā ātrumā.	Trenēris vēro skolēnu kustību kvalitāti un apģiezienus.
5. Starta lēcieni no starta paaugstinājuma. Izpildīt startu un nopeldēt līdz 15 m. Var izvēlēties divus peldēšanas veidus.	Trenēris vēro skolēnu kustību kvalitāti.
6. Ūdenspolo. Skolēni sadalīti komandās pa 4. Spēle notiek vienā ap 15 m garā celiņā. „Vārti” vai ūdens basketbola grozs, vai kāds priekšmets-dēlītis. Spēle notiek 5 minūtes, tad komandas mainās.	Komandu dalībnieku skaits var būt lielāks vai mazāks. Spēlei jābūt intensīvai.
7. Brīvais peldējums (200 m).	



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 pielāgoto, 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

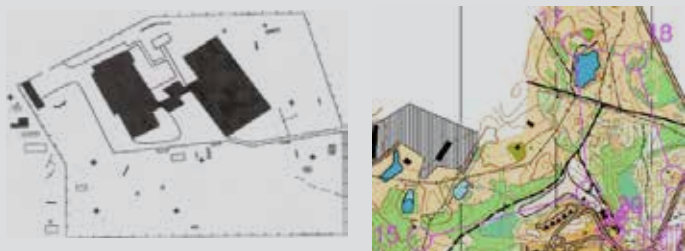
- sniega aktivitātes
- ragaviņas un slidošie līdzekļi
- distanču slēpošana

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 pārrunājami jautājumi:

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 zpildīt 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.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pirms stundas, gatavojoties tai, audzēkņi sadalās pa divi un savā starpā pārrunā skolotāja uzdotos 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 atkārti. 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.

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.

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 viena 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.

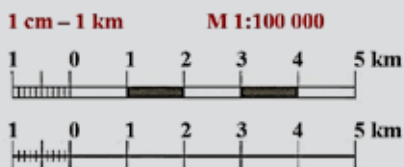
Uzdevumi:

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)

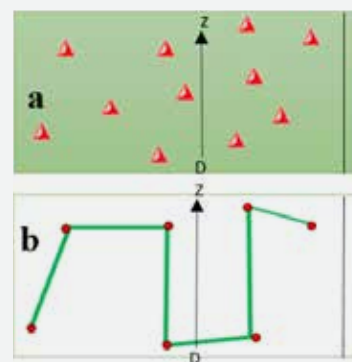
Teorētiski iepazīstina ar orientēšanās kartes mērogu. Sporta laukumā atzīmēti vairāki punkti (konusi). Dota laukuma shēma ar mērogu 1:100000. Audzēkņi izlozē laukuma shēmas variantu ar 3 punktiem.

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 variantu (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.

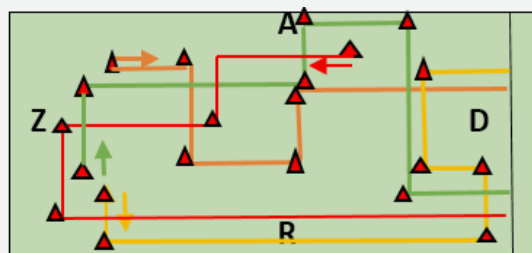
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

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

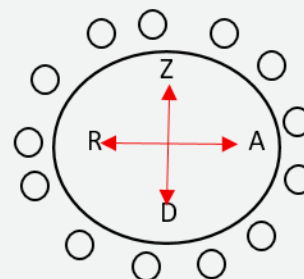
Sporta laukumā norādītas debess puses un pēc shēmām (attēlā) izveidoti maršruti (punktos konusi).

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:

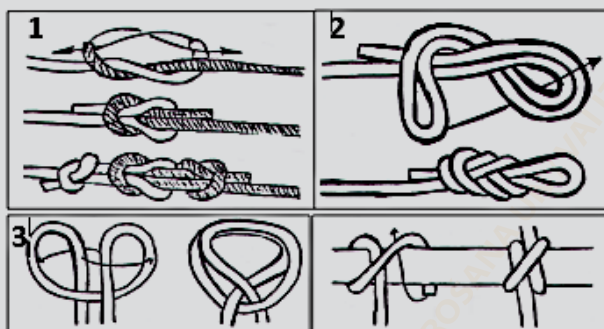
1. Radīt izpratni par mezgliem, mācīt tos sasiet;
2. Attīstīt plaukstas un pirkstu muskuļus;
3. Sekmēt komandas sadarbību.

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 noderīgajiem 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 apļa ārpusē ar virvīti rokās skrien pa apli, pieskrien pie kāda, iedod virvīti rokās un nosauc mezglu, kurš jāsasien, un turpina skriet. Virvītes saņēmējam jāpaspēj uzstāt 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.

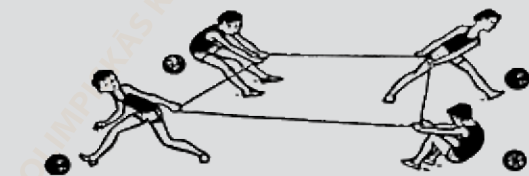
Nākamais komandas dalībnieks ne tikai uz sien savu mezglu, bet ir tiesīgs paskatīties iepriekšējā uzsieta mezglu, ja redz nepilnības, tās labot.

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Kustīgais rings"

Uzdevums. Kurš pirmais aizskars konusu?

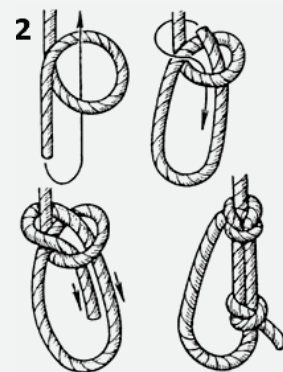


Virves satvēriens

Norādījumi

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

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



Sekot līdz 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) izvieto 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.

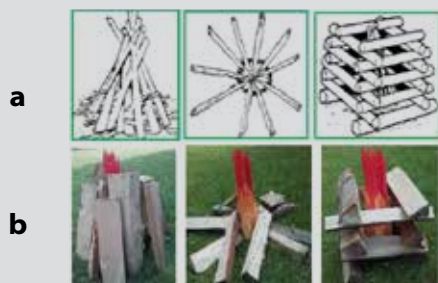


Vērtējums. Skolotājs novērtē paveikto. Pajautā, ja nepieciešams, dod īsu skaidrojumu par katras lietas atrašanās vietu.

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 mēteli, 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, izdarei – attēli, kompass, konusi)

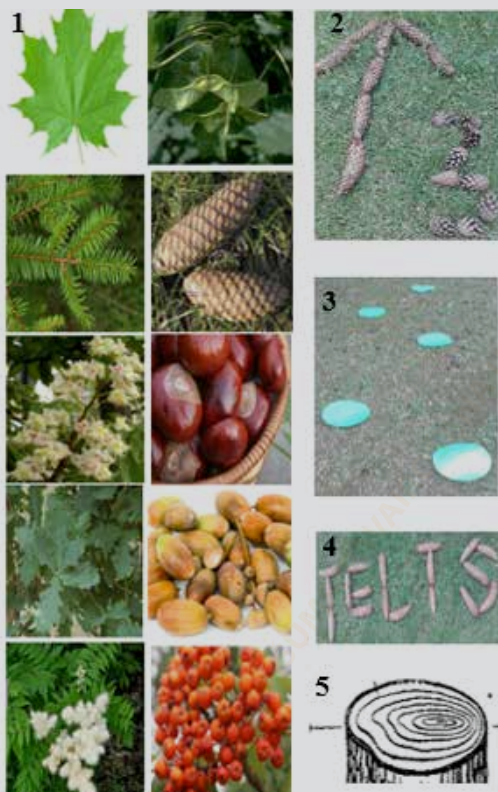
Uzdevumi:

1. Tūrisma pamata prasmi apgūšana (mugursomas salikšana, ugunscura 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 ēdamriķus (caurspīdīgos aizsietos maisiņos), 4) karti un piezīmju bloku ar rakstāmo, 5) aploksni ar ugunscura 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 ugunscura (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.

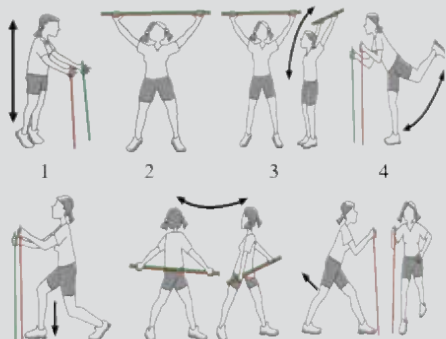
Nepieciešamie resursi/inventārs: nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas), smilšu maisiņi

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.

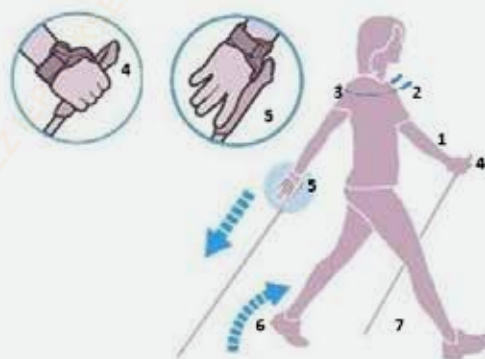
- 1) Pēc signāla izpilda 2 pielikšanas soļus pa labi (pa kreisi) un satver katru otro nūju.
- 2) T.p. ar divām nūjām.
- 3) T.p., tikai, pārvietojoties pa apli ar vienu vai ar abām nūjām, maina pārvietošanās tempu.

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 soliņus un uzkāpj priekšmetam, ja „milži” – liek lielākus soļus, „Lielu 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 ±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 pārvešana 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.

2. VAV ar ragaviņām:

- zigzaga skrējiens ap ragaviņām;
- zigzaga pārsoļošana pār ragaviņām;
- nokāpt, uzkāpt uz ragaviņām;
- pārlekt ragaviņām no vienas uz otru pusi, atbalstoties uz tām ar rokām un bez atbalsta ar rokām;
- nostāties uz ragaviņām, aizvērt acis;
- mainīt roku stāvokļus (uz augšu, priekšā, lejā);
- mainīt ķermeņa stāvokli pagriežoties pa labi, pa kreisi, apkārt pa kreiso (labo) pusi, rokas uz gurniem;
- pietupieni (rokas un galva dažādos stāvokļos
- pagriezt galvu pa kreisi, pa labi, ar skatu uz augšu).
- nostāties uz ragaviņām uz vienas, tad uz otras kājas pēc iespējas ilgāk;
- 6. vingrinājums, tikai stāvot aizvērt acis, mainīt roku stāvokli (rokas uz gurniem, sānis, augšā, priekšā);
- pacelt ragaviņas no kreisās (labās) puses virs galvas un nolaist tās uz labo (kreiso) pusi lejā;
- nostāties pie ragaviņām, noliekties un satvert tās ar abām rokām, pietupties un, neatraujot rokas no tām, piecelties.

Ragaviņu vietā izmanto citus slidošos palīglīdzekļus: plastmasas ragaviņas un dažādus paliktņus.



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.

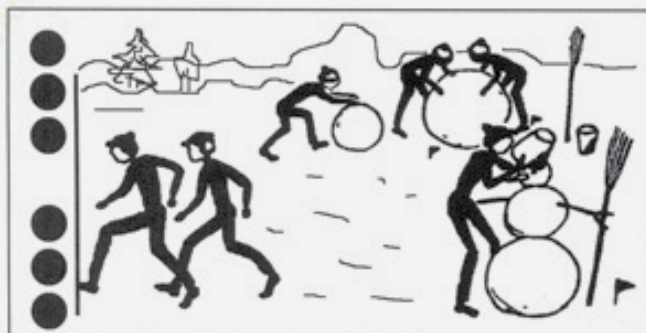


Norādījumi

(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 uzklaust.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Rotaļa "Snaiperi"

Mešanu izpildīt:

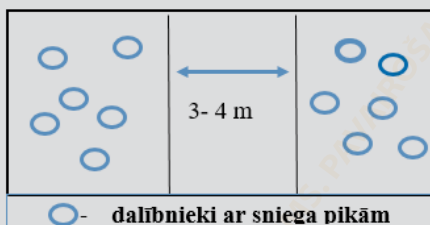
- 1) pa horizontālu mērķi;
- 2) pa vertikālu mērķi;
- 3) pārmaiņus ar vienu un ar otru roku;
- 4) no vietas un ar ieskrējieni.

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, vidēji šķēršļots apvidus, līdzens laukums 20 x 50.

Nepieciešamie resursi/inventārs: ragaviņas, slēpošanas nūjas, karodziņi.

Uzdevumi:

1. Attīstīt spēju vadīt muskuļu piepūli dažādām muskuļu grupā
2. Pilnveidot līdzsvara izjūtu;
3. Sekmēt atbildīgu attieksmi pret rotaļu, stafēšu noteikumu ievērošanu, trenēt gribasspēku, neatlaidību un veidot sadarbības prasmi ar partneriem.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Atgrūdiens ar kājām.

Varianti:

- 1) izbraukt zigzagā ap konusiem;
- 2) izbraukt pa 10 – 30 m garu norādīto maršrutu ar dažādu reljefu.



2. Atgrūdiens ar slēpošanas nūjām:

- 1) sēdus (2. att.);
- 2) tupus;
- 3) stāvus (3. att.).

3. Atgrūdienus ar abām rokām izpilda:

- 1) vienlaicīgi;
- 2) pārmaiņus ar vienu un otru roku.

Pēc kritiena dalībnieks pieceļas, ieņem sākuma stāvokli un turpina uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Ragavu ceļš"

Komandai jātiek no punkta A uz punktu B pa ragavu ceļu, izmantojot 3 ragavas, uz kurām vienlaikus var atrasties ne vairāk kā divi dalībnieki.

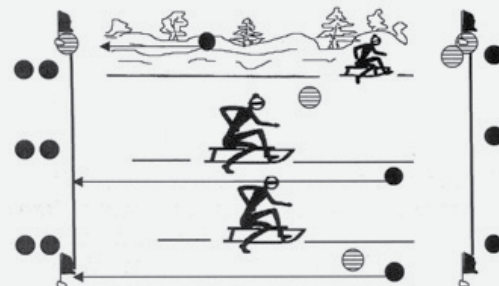
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

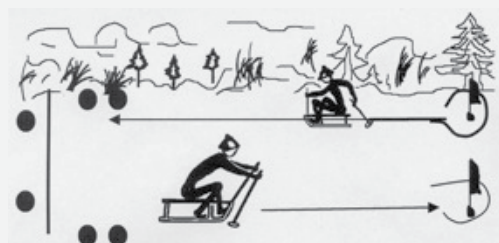
Uzdevumus izpilda pa vienam, vienlaicīgi pa 1 - 2, grupās pa 3 - 4;

Dalībnieki uz ragaviņām nosēžas ar muguru braukšanas virzienā un, atgrūžoties ar kājām, cenšas pēc iespējas ātrāk šķērsot finiša līniju.

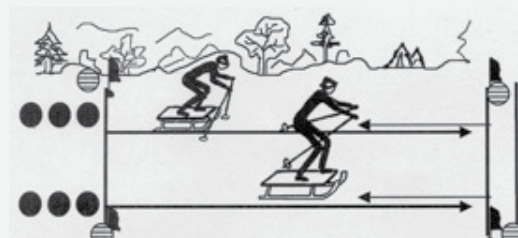
1.att.



2.att.



3.att.



Audzēkņi sadalīti 2 komandās. Komandām tiek dots laiks 1 min, lai izplānotu uzdevuma veikšanu. Uzvar komanda, kura uzdevumu veic visātrāk un finišā nonākusi pirmā.

Piezīmes. Galvenās daļas uzdevumus organizē kā rotaļas, stafētes, komandu sacensības.

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.

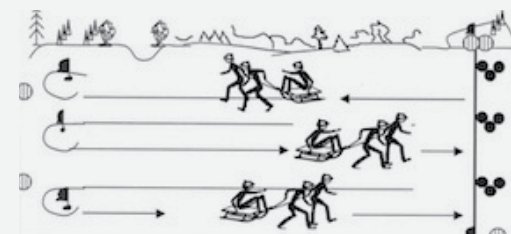
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

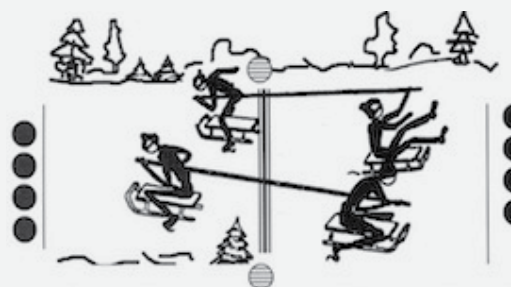
Audzēkņi sadalīti pa pāriem. Viens sēž uz ragaviņām, otrs - vilcējs. Pēc signāla vilcējs velk ragaviņas pāri atzīmētajai līnijai. Pēc finiša līnijas šķērsošanas dalībnieki mainās vietām un turpina uzdevumu, līdz šķērsro finiša līniju.



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", "puskujā", "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 komanda, 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-lidzenumā 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.

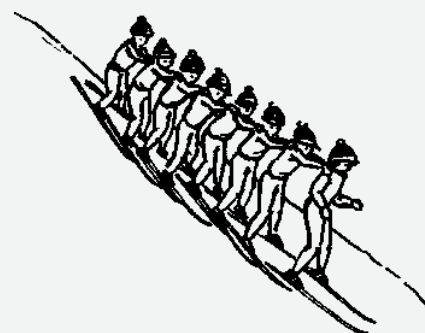
Vingrinājumus uz nogāzes izpilda atkārtoti 3 – 4 reizes.

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 vidukļa. 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, mietai (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

Uzklausa 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 mietai (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

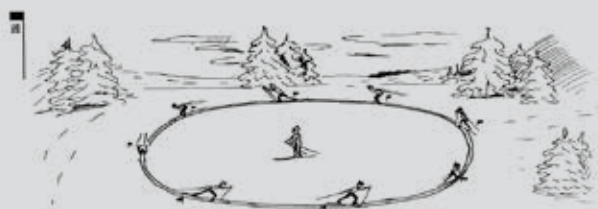
Uzdevumi: 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās prasmi;
2. Sekmēt sadarbību, godīgumu, atbildību.

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.

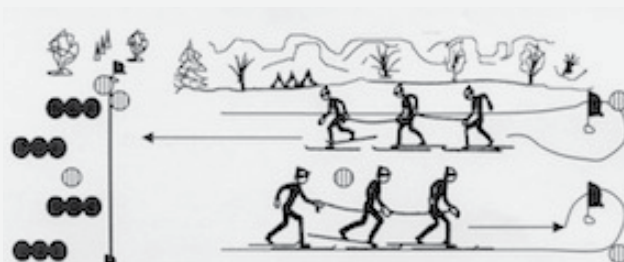
Norādījumi

(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 iedzīšana - 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

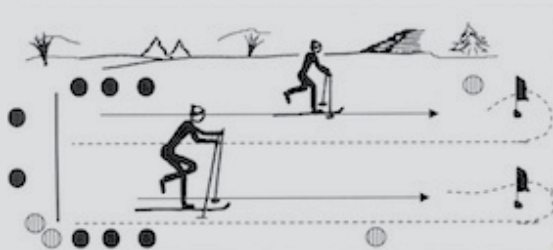
Galvenā daļa

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)

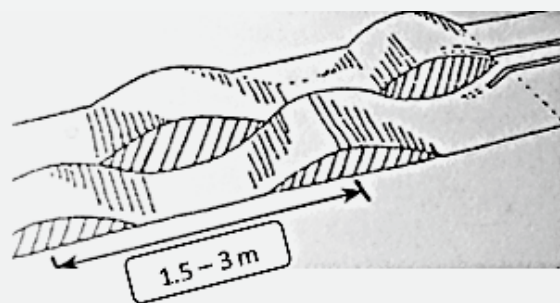
Līdzenā vietā nomarkēta 0,5 – 1 km gara distance, 2 komandas nostājas aiz starta līnijas kolonnā pa vienam 5 – 6 m attālumā viens no otra, komandai ir kapteinis. Pēc signāla sākas slēpojums, bet pēc kapteiņa vārdiem: "Maiņa!" kolonnas vadošais slēpotājs izliek soli pa labi un ieņem vietu kolonnas beigās.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

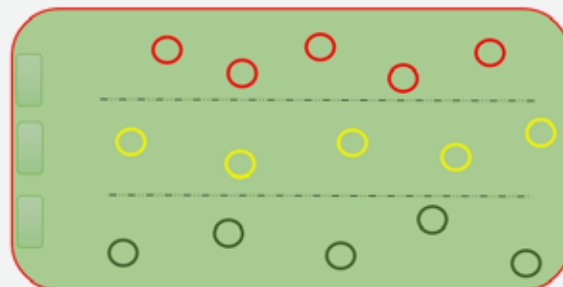
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sporta laukumā izvietoti 5 – 6 vingrošanas aplī (vai arī shēmā parādīts aplju izvietojums). Maksimālais attālums starp apljiem 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.

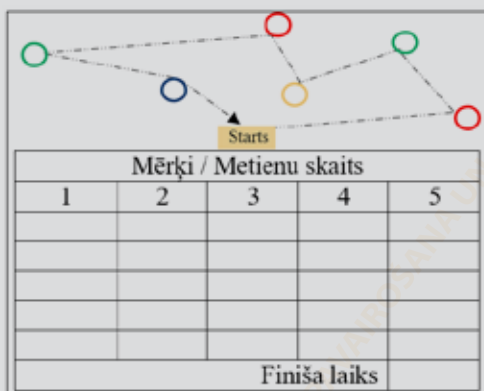
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

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).

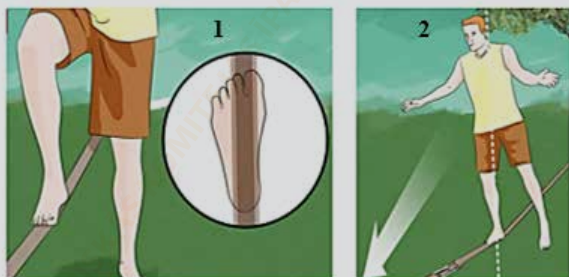
3. Vingrinājumi pa Slackline lentu

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 lētas 30 cm augstumā (ceļgali).



Audzēņi pa 3 (viens pilda, 2 no abām pusēm droši), pēc tam mainās.

Kājas pēdu novieto starp lielo un otro 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 locītavās, 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 lētas sākuma vingrinājumus pildīt ar basu kāju, lai izjustu lētas 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 satvērieniem.

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 nav 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.

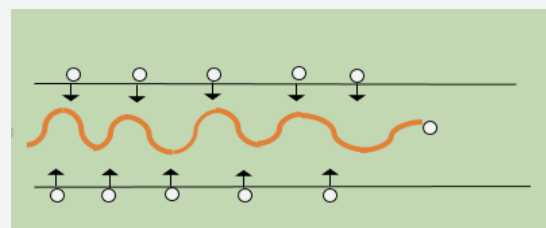
Spēka vingrinājumus kustības izpilda lēni, nesteidzoties, seko sinhronai izpildei.

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.

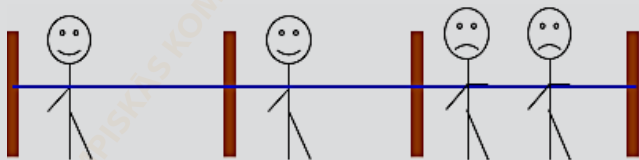
Katrs dalībnieka pieskāriens – 1 punkts

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

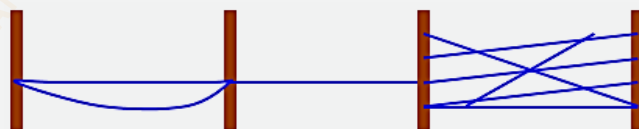
Etapu veikšanas vērtējums (taktika, noteikumu ievērošana, komandas vienotība un sadarbība).

Norādījumi

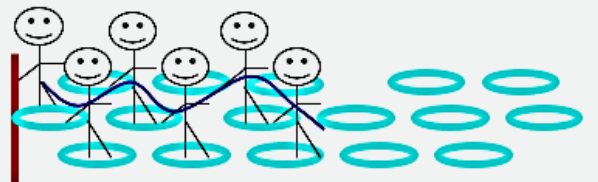
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

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 paralēla 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)

Vieta 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.

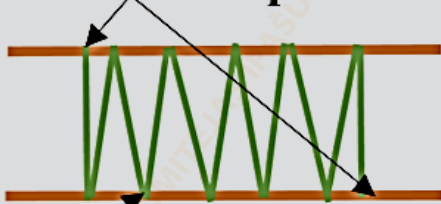
Variants: brīvā virve no abiem kokiem, tā jāpaņem un jāturpina pārvietošanās uz otro koku.

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”

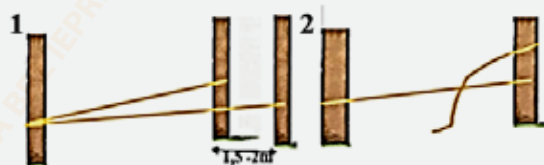
Uzdevums: Noteiktā laikā visiem izlīst cauri cilpai. Uzvar komanda, kura to paveikusi.

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 kompas, 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 apljiem (novietoti 2 vingrošanas aplji 8 – 10 m viens no otra, jāapiet abiem apljiem 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 (zvals, 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.