



**FUTBOLA
NODARBĪBAS**

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām

Galvenā daļa

1. Bumbas vadišanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā. Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā pieskaroties bumbai:
 - a) ar labo kāju;
 - b) ar kreiso kāju;
 - c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
 - d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. Bumbas vadišanas vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu.

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



Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.



Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācensās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Kad visi situši bumbu, tie, kuri trāpīja vārtos, atkārto sitienus pa vārtiem, bet tie, kuri netrāpīja – apsēžas pie tiem; tā turpina, līdz paliek tikai viens spēlētājs, kurš arī ir uzvarētājs.

Viņš tiek saukts par “vārtu karali” un stājas vārtsarga vietā.

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā. Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā pieskaroties bumbai:
 - a) ar labo kāju;
 - b) ar kreiso kāju;
 - c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
 - d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

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

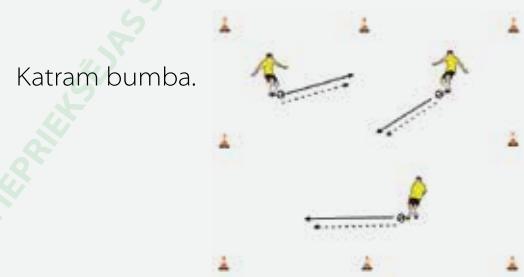


Nobeiguma daļa

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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



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

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.
Skolēns brīvi kustās kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev (kustības virzienā, 3-4 metru attālumā no sevis):
 - a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
 - b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
 - c) tas pats kas a) un b) tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums:
Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas ieskrien kvadrātā un piespēlē bumbu vārtos (izveidoti no konusiem)
Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi).
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

Mainīt sākuma stāvokli.

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā:

Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā un pēc skolotāja signāla izpilda sekojošo uzdevumu:

"Hop" – apstāties nolieket pēdu uz bumbas;

Svilpe – apstaties un apsesties virsū bumbai;

Plaukstu sasitiens – mainīt kustības virzienu.



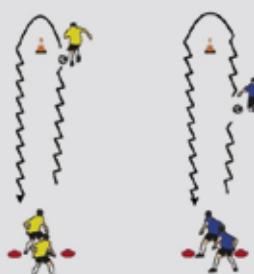
2. Bumbas vadīšanas stafete:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas maksimāli ātri vada bumbu apkārt konusam un atgriežas atpakaļ padodot bumbu nākamajam skolēnam, kurš atkārto iepriekšējo darbību.

Ātrākā komanda uzvar.

Skaitīt rezultātu.

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



Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā.
Skolēns brīvi kustās ar bumbu kvadrātā pieskaroties bumbai:
 a) ar labo kāju;
 b) ar kreiso kāju;
 c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
 d) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (viens pieskāriens).

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

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



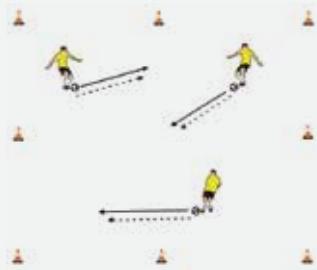
Nobeiguma daļa

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.



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

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

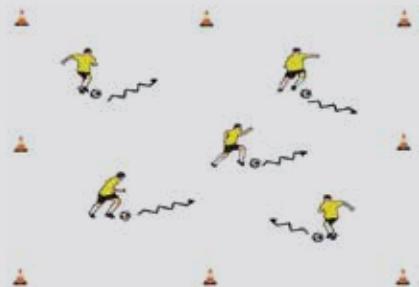
ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana ierobežotā laukumā.

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



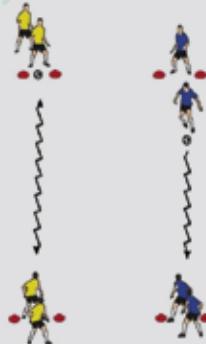
2. Bumbas vadīšanas stafete (pretstafete):

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

Ātrākā komanda uzvar.

Skaitīt rezultātu.

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



Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas dalām:
pēdas iekšpusi;
pēdas ārpusi;
pēdas pacēluma daļu.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.
Skolēns brīvi kustās kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev (kustības virzienā, 3-4 metru attālumā no sevis):
 - a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
 - b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
 - c) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
 - d) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Skaitīt rezultātu (bumbai jātrāpa vārtos).

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

Nobeiguma daļa

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

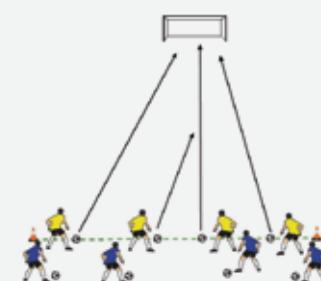
Katram bumba.

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



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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

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

Pēc skolotāja signāla:

"Hop" – apvest laukumā novietoto konusu ar labās kājas pēdas iekšpusi;
Svilpe – apvest laukumā novietoto konusu ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
Plaukstu sasitiens - apvest laukumā novietoto konusu ar jebkuras kājas pēdas iekšpusi.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

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

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

Skaitīt rezultātu (punktī par precīzu aizkriešanu aiz līnijas).

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi,

pēdas ārpusi,

pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs. futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (chronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā dāļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā, kurā iekšā ir haotiski izvietotas vienas krāsas "micītes". Skolēns kustās brīvi kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev krasainās "micītes" virzienā:
 - a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
 - b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
 - c) tas pats kas a) un b) tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu (bumbai jāiziet no zonas).

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

Nobeiguma dāļa

"Precīzākais futbolists".

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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



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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Tad vārtos sit spēlētāji, kuri palika pie konusa.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

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

Pēc skolotāja signāla:

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

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

Plaukstu sasitiens - apvest laukumā novietoto konusu ar jebkūras kājas pēdas ārpusi.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, vienai kolonai priekšā ir kvadrāts ar bumbu vidū. Pēc skolotāja signāla pirmie skolēni no abām kolonnām sāk kustību, viens no viņiem (kam priekšā ir kvadrāts ar bumbu) cenšas ar bumbu šķērsot finiša līniju tā, lai otrs (bez bumbas) nepaspēj viņam pieskarties.

Skaitīt rezultātu (punktī par precīzu aizskriešanu aiz līnijas).

Kolonnas atrodas vienā līmenī!

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

Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā dāļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā kurā iekšā ir haotiski izvietotas krāsainas "micītes":
Skolēns kustas kvadrātā un piespēlē bumbu pats sev krasainās "micītes" virzienā (vienmēr pie citas krāsas):
a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
c) tas pats kas a) un b), tikai pārmaiņus.
2. Bumbas piespēles vingrinājums.
Skolēni sadalās divās komandās, viena komanda nostājas vienā pusē līnijā starp konusiem, otra pretēja pusē, abas komandas noliek bumbas zemē vienā līnijā. Pēc skolotāja signāla abas komandas skolēni izpilda bumbas piespēli, cenšoties trāpīt un izsist no zonas viņu priekšā nolikto basketbola bumbu.
Skaitīt rezultātu (bumbai jāiziet no zonas).
3. Futbola spēle 4 pret 4 vai 5 pret 5.

Nobeiguma dāļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Noteiktā virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana.

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

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

Skaitīt rezultātu.

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

Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas dalām:
pēdas iekšpusi;
pēdas ārpusi;
pēdas pacēluma daļu.

Mainīt sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

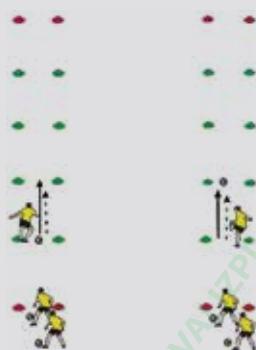
Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

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

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



2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās,

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

Otrs no kolonas atkārto iepriekšējo darbību.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

Nobeiguma daļa

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

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

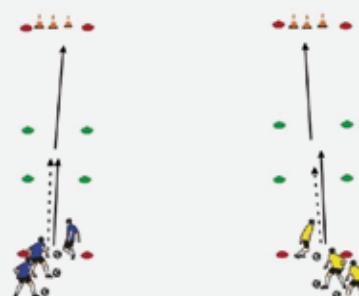
Ierobežotā laukuma izmēru skolotāji nosaka paši atkarībā no skolēnu spējām un skaita.

Katram bumba.

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

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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

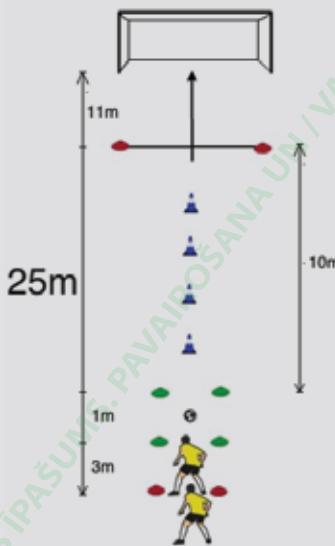
Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

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

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

Vārtu lielums 2 x 3 m.



Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Sitienu jāveic nepārkapjot 11 m. līniju.

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

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

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotādaja

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Konkrēta virzienā bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana.

Pēc skolotāja signāla skolēns kustās noteiktā virzienā –

- pa diagonāli pa labi un pa kreisi (tunelī starp "mīcītēm") vadot bumbu:

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

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

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

Komandas mainās "lomām".

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

Nobeiguma daļa

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

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;
pēdas ārpusi;
pēdas pacēluma daļu.

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

Spēlētāji, kuri, skolotājam pilnībā pagriežoties pret viņiem, kustas, atgriežas sākuma pozīcijā. Uzvar spēlētājs, kurš pirms finiša līnijas.

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Levadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.
Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā - taisni (tunelī starp "mīcītem"):
 a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
 b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē,
 ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
 c) tas pats, kas a) un b), tikai pārmaiņus.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Nākamais no kolonas atkārto iepriekšējās darbības.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

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

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



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

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

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

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

Nobeiguma daļa

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

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vādot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:
pēdas iekšpusi,
pēdas ārpusi,
pēdas pacēluma daļu.

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Levadsagatavotādaja

Iesildīšanās ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

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

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās,

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

Nākamais no kolonnas atkārto iepriekšējās darbības.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

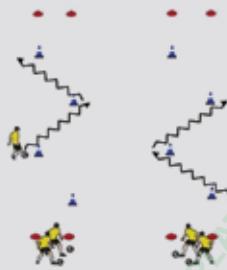
Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās ar futbola bumbām

Galvenā daļa

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

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



2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

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

Komandas mainās “lomām”.

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri vārtiem).

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievas sagatavotājdaļa

Iesildīšanās paros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.

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

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Otrs no kolonas atkarto iepriekšējās darbības.

Skaitīt rezultātu (apgāzti visi konusi – 1 punkts).

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Vārtu karalis"

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katrām bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

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

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

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

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums.

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

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājiēni cauri vārtiem).

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

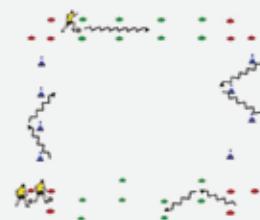
Nobeiguma daļa

Rotaļa "Vārtu karalis"

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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



Katram bumba.

Vādot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

Mainīt aizsarga sākuma stāvokli.

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

Vādot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles ierobežotā laukumā.
Bumbas piespēlēs vingrinājumu komplekss.
Kompleksā ietilps secībā salikti vingrinājumi no konspektiem Nr. 13., 16., 18. un 20., no I. 1. daļas. Pēc skolotāja signāla skolēns piespēlē bumbu pats sev, noteikā virzienā:
 a) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur;
 b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
 c) ar labās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar kreisās kājas pēdas apakšu aptur;
 d) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi piespēlē, ar labās kājas pēdas apakšu aptur.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ir zona. Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas piespēlē bumbu pats sev kustības virzienā – taisni vai pa diagonāli (zonā); sasniedzot zonu, skolēns izpildā otru sitienu, cenšoties trapīt un apgāzt viņam priekšā novietotos konusus. Nākamais no kolonas atkārto iepriekšējā darbības.

Skaitīt rezultātu (viens apgāzts konus – 1 punkts).

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

Nobeiguma daļa

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

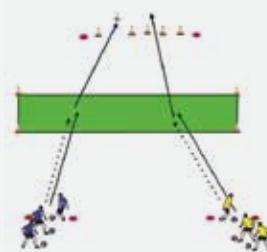
Katram bumba.

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

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



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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadišanas tehnikas mācīšana kustībā pa aplveida trajektoriju.

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

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



Skolēnam jāatkārto iepriekšējā darbība, sasniedzot katru nākamo konusu.

2. Bumbas vadišanas vingrinājums:

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

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

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

Nobeiguma daļa

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

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vādot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi;

pēdas ārpusi;

pēdas pacēluma daļu.

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

Vadot bumbu, jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā, mācīšana.

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

Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Skaitit rezultātu (precīzi sitieni pa vārtiem).

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

Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadišanas tehnikas mācīšana kustībā pa aplveida trajektoriju.

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

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

2. Bumbas vadišanas vingrinājums.

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

Komandas mainās “lomām”.

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri vārtiem).

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

Nobeiguma daļa

“Precīzākais futbolists”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi,

pēdas ārpusi,

pēdas pacēluma daļu.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā mācīšana.

Skolēni nostājas divās kolonnās, kuru priekšā ik pa 3 metriem ir salikti vārtiņi no krāsainam "micītēm". Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonnās uzsāk kustību – taisni līdz pēdējiem vārtiem; sasniedzot tos, skolēns izpilda piespēli/sitienu ar pēdas iekšpusi, cenšoties trapīt

vīņam priekšā novietotajos vārtos (no konusiem).

Jā skolēnam izdodas trapīt vārtos, nākamo sitienu jāizpilda no vārtiņiem, kas atrodas trīs metrus talāk.

Nākamais atkārto iepriekšējās darbības.

Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

Skolēni sadalās trijās komandās un nostājas trijās kolonnās, divas ar bumbām vienā laukumā galā – uzbrucēji, pret vārtiem, kas novietoti pretējā laukuma galā, trešā kolonna bez bumbām uz norādītās zonas sānu līnijas – aizsargi.

Pēc skolotāja signāla gan uzbrucēji, gan aizsargs sāk kustību nozīmetājā zonā. Sasniedzot zonu, uzbrucēji cenšās apspēlēt aizsargu un izpildīt sitienu pa vārtiem, bet aizsargs cenšas pārtvert bumbu, lai neatļautu uzbrucējam sasniegt savu mērķi.

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Vārtu karalis"

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (chronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotādāļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa aplveida trajektoriju.

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

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums:

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

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi izgājieni cauri zonai).

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:
pēdas iekšpusi,
pēdas ārpusi,
pēdas pacēluma daļu.

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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas piespēles kustībā mācīšana.
Skolēni nostājas divās pretējās kolonnās, viena bumba uz divām kolonām, vidū starp kolonnām salikti vārtiņi no krāsainam "micītēm". Pēc skolotāja signāla pirmais no kolonas uzsāk kustību ar bumbu – taisni līdz vārtiņiem; sasniedzot tos, skolēns ar pēdas iekšpusi izpilda precīzu piespēli partnerim pretējā kolonā, cenšoties trāpīt viņam priekšā novietotos vārtiņos (no "micītēm"). Viņa partneris saņem bumbu un atkārto iepriekšējo darbību. Skolēni mainās ar kolonnām. Izpildīt ar labo un kreiso kāju.

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

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

Nobeiguma daļa

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa aplveida trajektoriju, vingrinājumu komplekss.
Kompleksā ietilpst secībā salikti vingrinājumi no konspektiem Nr. 23. un 25., no I . 1. daļas.
Pēc skolotāja signāla skolēns, vadot bumbu, uzsāk kustību līdz pirmajam konusam. Sasniedzot to skolēns "apved" to:
a) ar labas kājas pēdas iekšpusi;
b) ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
c) ar labās kājas pēdas ārpusi;
d) ar kreisās kājas pēdas ārpusi.
Nākamais no kolonas atkārto iepriekšējās darbības.

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums ("Ķerenes" ar bumbām). Visi skolēni atrodas ierobežota laukuma iekšpusē, divi no viņiem ir ar bumbu – "ķērāji".
"Ķērāji" kontrolējot (vadot) bumbu cenšas pieskarties jebkuram no skolēniem ar roku (noķert), tādā veidā atbrīvojot sevi un padarot "noķerto" skolēnu par "ķērāju".

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

Nobeiguma daļa

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

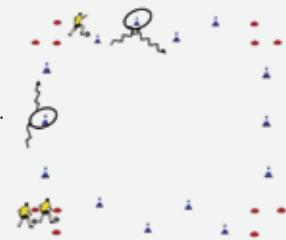
Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:

pēdas iekšpusi,
pēdas ārpusi,
pēdas pacēluma daļu.



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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Apstājoties pēdai un bumbai jābūt kontaktā!



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

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

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

2. Bumbas piespēles vingrinājums.

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

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

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

Nobeiguma daļa

"Precīzākais futbolists".

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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

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

Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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

Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: Futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Bumbas vadīšanas tehnikas mācīšana kustībā pa aplveida trejektoriju.

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

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

Sasniedzot pirmo no tiem, skolēns apved to:

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

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

2. Bumbas vadīšanas vingrinājums "Ķerenes" ar bumbām. Visi skolēni sadalīti pāros un atrodas ierobežotā laukumā, viens no pāra ir ar bumbu – "ķērājs".

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

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

Vadot bumbu pieskarties ar dažādām pēdas daļām:
pēdas iekšpusi,
pēdas ārpusi,
pēdas pacēluma daļu.



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

Vadot bumbu jācenšās neatlaist to tālu no sevis.

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

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

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



2. Bumbas piespēles vingrinājums:

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

Komandas mainās "lomām".

Skaitīt rezultātu (precīzi trāpījumi vārtos).

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

Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Katram bumba.

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

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



Pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus spēlē.

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



Vieta: sporta zāle.

Nepieciešamie resursi / inventārs: futbola bumbas, konusi.

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

Apgūstamā viela (hronoloģiskā secībā)

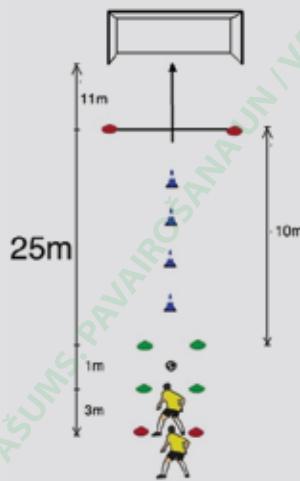
Ievadsagatavotājdaļa

Iesildīšanās pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Kontrolnormatīvs: pēc skolotāja signāla skolēns maksimāli ātri skrien uz kvadrātu, kurā ir novietota bumba, tad vada bumbu apspēlējot četrus konusus un veic sitienu pa vārtiem. Laiks tiek uzņemts brīdī, kad skolēns uzsāk kustību no starta līnijas un fiksēts tad, kad bumba šķērso vārtu līniju. Ja bumba netrāpa vārtos, mēģinājums netiek ieskaitīts. Katram skolēnam tiek doti divi mēģinajumi, ieskaitīts tiek labākais rezultāts. No starta līnijas līdz kvadrātam – 3 m., kvadrāta mala – 1 m., no kvadrata līdz sitiena līnijai – 10 m., kuros ik pēc 2 m. novietoti 4 konusi, no sitiena līnijas līdz vārtu līnijai – 11 m.

Vārtu lielums 2 x 3 m.



Nobeiguma daļa

Rotaļa „Vārtu karalis”.

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

Organizatoriski-metodoloģiskie norādījumi

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

Sitienu jāveic nepārkapjot 11 m. līniju.

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

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

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

SHEMATISKO ZĪMĒJUMU ATŠIFRĒJUMS



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

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS AVAIROŠANA UN / AIZPLĀTĪŠANA BIENĀ / EPRIEKŠĒJAS SASKĀNOŠAAS STINGRI AIZLIEGTA.