



**FUTBOLA
NODARBĪBAS**

FUTBOLA NODARBĪBAS 4. KLASE

TEMATISKAIS PLĀNS



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

LATVIJAS OLYMPIĀĒ KOMITĒJA PĀRĀMĀS STĀVĀŠANĀS IZPELI

FUTBOLA NODARBĪBAS 4. KLASE

TEMATISKAIS PLĀNS



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

LATVIJAS OLYMPISCĀS SPORTA NODARBĪBAS 4. KLASE

FUTBOLA NODARBĪBAS 4. KLASE

TEMATISKAIS PLĀNS



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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPĀŠUMS. PAVAIROŠANĀ UN BEZIEKSEGU AIZVĒRTĒTĀS

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas žonglēšanu ar pēdas virspusēm (ar atsitienu pret zemi);
 2. Atkārtot iepriekš apgūtos futbola elementus;
 3. Veidot prasmi būt pozitīvam.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās ar rotaļu „Krāsu karalis”. (Skat. 1.zīm.).

Laukums 10x10 m. Audzēkņiem rokās micītes (četru krāsu). Visi laukuma centrā. Laukuma stūri katrs savā krāsā. Skrienot mainīties ar micītēm, uzrunāt! Pēc skolotāja signāla skriet uz to laukuma stūri, kuras krāsas micīte rokā. Pēdējais rāda iesildošo vingrinājumu, izpilda visa grupa.

Var mainīt nosacījumus – mainoties ar micītēm, apskriet tās krāsas konusu, kurš tika iedots, un turpināt spēli.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (2.zīm.) Audzēknim bumba. Laukumā dažādu krāsu micītes. Jāveic bumbas vadīšana pēc skolotāja norādījumiem. Pēc signāla (piemēram): „Grupās patrīš!” audzēkņiem ātri jāsadalās pa trīs un jāsaddodas rokās. Kuri pēdējie, vai kuriem nav trijnieka – pietupiens.

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

2. vingrinājums.

Audzēkni brīvi izretojušies, katram bumba rokās.

- a) Atlaist bumbu, ļaut atsisties pret zemi, ar pēdas virspusi izpildīt pieskārienu pa bumbas apakšu, neķert bumbu rokās. Tas pats ar otru kāju.
- b) Atlaist bumbu, ļaut atsisties pret zemi, izpildīt pieskārienus, neķerot rokās. Tas pats ar otru kāju;
- c) Pēc katra atsitienu pret zemi mainīt pieskāriena kāju.

3. vingrinājums (3.zīm.).

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

4. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi būt pozitīvam ar spēli „Ritms”.

Sagatavošanās. Audzēkņi apli – sēdus. Katram bumba. Norise. Viens no audzēkņiem, ar roku sitot pa bumbu, veido ritmu. Pārējiem jāatkārto.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta iemajas veiklībā, koordinācijā, balansā.

Šī prasme veicina strauju progresu citu tehnisko elementu apguvē.

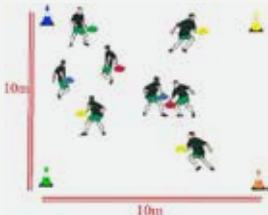
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

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



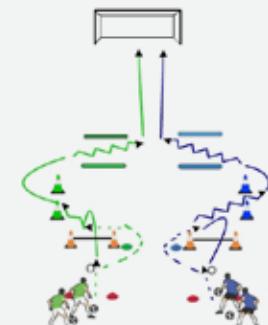
2. zīmējums. Svarīgi neatlaist bumbu par tālu. Solis ar bumbu. Neatgāzt augumu! Kājas saliekas ceļos. Ar jebkuru pēdas daļu mainīt virzienu. Nesaskrietis!



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

3. zīmējums

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



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

Sniegt pozitīvas emocijas, beidzot nodarbību. Veidot atgriezenisko saiti.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Kompleksā iesildīšanās;
 2. Kontrolnormatīvu izpilde;
 3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kompleksā iesildīšanās (Sk. 1. zīm.).

Vingrinājumu pilda no abām pusēm. 1. stacijas zilās kolonnas audzēknis vada bumbu līdz konusiem un veic pagriezenu par 180 grādiem, paripinot bumbu ar pēdas apakšu uz kolonnas sākumu. Tālāk pieskrien pie micītes un saņem piespēli no priekšā esošās 2. stacijas kolonnas audzēkņa. Izvadot bumbu ap trim konusiem, nostājas 2. stacijā. Atdevis no tās piespēli nākamajam, izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem, nostājas 1. stacijā.

Galvenā daļa

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

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

2. kontrolnormatīvs „Žonglēšana”.

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

3. futbols 4 pret 4/ 5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi ... (Pēc skolotāja ieskatiem).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



2. zīmējums

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes.

- septembrī
- decembrī vai janvārī
- maijā



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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām kustībā uz priekšu;
 2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
 3. Veidot prasmi pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumbas vadīšana pa taisni (līnijām) kustībā uz priekšu un atpakaļ:

- a) brīva bumbas vadīšana;
- b) ar labās/kreisās pēdas virspusi;
- c) ar labās/kreisās pēdas iekšpusi;
- d) ar labās/kreisās pēdas apakšu;
- e) brīva bumbas vadīšana.

Izmantot dažādus signālus (dzirdes, redzes) bumbas ap-turēšanai un kājas maiņai.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēknis apvada bumbu ap attiecīgās krāsas konusu un aptur uz micītes. Tad pagriežas pretī trepītei un izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumi-em (Skat. video!). Nākamais audzēknis sāk vingrinājumu, kad pirms nogādājis bumbu pie micītes.

- a) Sāk uz labo pusī;
- b) sāk uz kreiso pusī;
- c) jaukti (pēc izvēles).

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

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

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

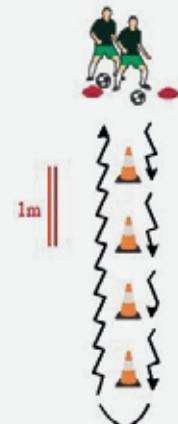
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

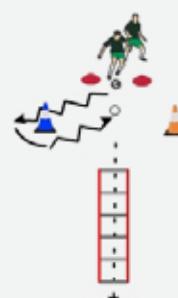
1. zīmējums

Svarīgs solis ar bumbu. Vadīšana ar pēdas virspusi – ātrākais vadīšanas veids. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Saglabāt acu kontaktu ar bumbu. Apturēt bumbu ar pēdas apakšu, atbalsta kāja blakus bumbai. Kājas nedaudz saliektais ceļos.



2. zīmējums

Svarīgi apvadīt konusu ar tālāko kāju, atbalsta kāja starp konusu un bumbu. Ar pēdas apakšu apturēt bumbu.



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

3. zīmējums

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



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Svarīga ir bumbas vadīšanas prasmes izkopšana sarežģītos apstākļos un saskarē ar pretinieku.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi: 1. Mācīt māņkustību "Āķis";

2. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmi;

3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1.zīm.).

Bumbas vadīšana līdz konusiem, un tiek veikta māņkustība "Āķis":

- audzēknis vada bumbu ar kreiso kāju pa kreisi, veic māņkustību „Āķis” un aiziet uz pretējo pusī. Vadot bumbu atpakaļ apvadīt dzeltenos konusus ar dažādām pēdas daļām;
- tas pats uz otru pusī;
- izpilda pēc skolotāja krāsu signāla norādījuma par vienas vai otras krāsas micīšu pusī, veicot māņkustību „Āķis” (uz abām pusēm).

2. vingrinājums (2.zīm.).

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veido prasmi komunicēt rotaļā „Dzīvie konusi”.

Sagatavošanās. Četras kolonnas nostājušās uz laukuma gala līnijas, pirmajam bumba. Pirmie trīs audzēkni nostājušies viens aiz otra viena soļa (1 m) attālumā.

Norise. Dalībnieks, kuram ir bumba, izvada to līklocī ap savas komandas dalībniekiem un nostājas tālākajam soli priekšā. Tad paņem bumbu rokās un padod atpakaļ viens otram, bumba tiek nogādāta nākamajam kolonnas beigās, kurš veic to pašu. Uzvar tie, kuri pirmie nonāk līdz laukuma gala līnijai.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

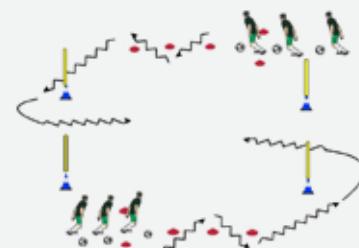
Paskaidrojums (Skat. video) māņkustībai „Āķis”: Vadot bumbu ar labo kāju, pavilkt to ar pēdas apakšu atpakaļ, un ar otras kājas pēdas iekšpusi ar pieskārienu novirzīt bumbu uz kreiso pusī.



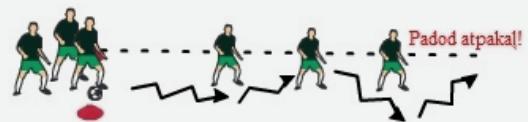
2. zīmējums

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

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



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



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Attīstīt kustību biežumu;
 2. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmi;
 3. Veidot prasmi atbalstīt otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumba tiek vadīta no vienas kolonas līdz otrai, apvedot 3 konusus ar dažādām pēdas dalām, tad, atstājis bumbu nākošajam, audzēknis izskrien trepīti. Trepītē izpilda kustību biežuma uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem. (Skat. video!).

Trepītei:

- a) virzoties uz priekšu, abas kājas vienā kvadrātā;
- b) virzoties no labā/kreisā sāna, abas kājas vienā kvadrātā;
- c) virzoties atmuguriski, abas kājas vienā kvadrātā;
- d) tie paši vingrinājuma virzieni, bet katra kāja savā kvadrātā.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Melnās kolonas audzēknis apvada trīs konusus pēc konkrētiem skolotāja norādījumiem un pēc iespējas ātrāk bumbu cenšas nogādāt starp priekšā esošajiem vārtiņiem. Dzeltenās kolonas audzēknis, vadot bumbu pa taisni un pagriežoties pretējā virzienā, nogādā un atstāj bumbu starp zilajiem vārtiem, un cenšas noķert otras kolonas audzēkni. Bumbas vadīšana:

- a) ar pēdas apakšām (labo, kreiso);
- b) ar pēdas iekšpusēm (labo, kreiso);
- c) pārmaiņus ar labo un kreiso kāju (divi pieskārieni);
- d) izpildīt pie konusiem māňkustību "Āķis".

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atbalstīt vienam otru rotaļā „Vilks un aitiņas”. Sagatavošanās. Visiem audzēkņiem bumbas, izņemot vienu – vilku. Vilks atrodas zāles centrā, pārējie – aitiņas, zāles vienā pusē.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

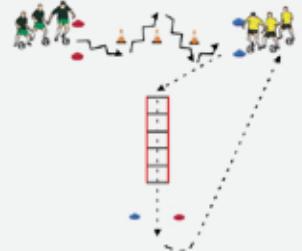
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

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



2. zīmējums

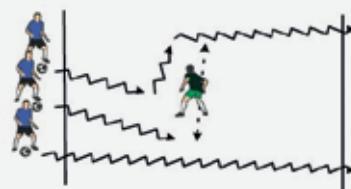
Svarīgs solis ar bumbu. Vadot ar iekšpusi, pēda izgriezta nedaudz uz āru. Neatlaist bumbu tālu no sevis. Māňkustībām plašas amplitūdas. Pildot uzdevumu, redzēt otru audzēkni.



Pievērst uzmanību, lai skolēni futbola spēlē pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.

3. zīmējums

Kērājs drīkst pieskarties tikai bēdzēja bumbai. Ja pieskaras kādai ķermenē daļai, netiek uzskatīts par noķeru. Noskaidrot uzvarētājus.



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Turpināt mācīt māňkustību „Āķis”;
 2. Attīstīt kustību biežumu;
 3. Veidot prasmi būt uzmanīgam.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās kāpjveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

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

- a) Virzienā pa labi („Āķis” no kreisās kājas uz labo);
- b) Virzienā pa kreisi („Āķis” no labās kājas uz kreiso);
- c) Pēc dažādiem papildus signāliem (svilpe, plauktas, pacelta roka) mainīt virzenu;
- d) Pēc dažādiem papildus signāliem (svilpe, plauktas, pacelta roka) brīvi izpildīt māňkustību „Āķis”.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēknis vada bumbu pie attiecīgās krāsas konusa un izpilda māňkustību „Āķis” pret to. Tālāk vada bumbu līdz pankūkai un veic pagriezienu ar pēdas apakšu uz pretē esošo kolonnu, paripinot tur stāvošajam audzēknim bumbu. Tad pagriežas pretēi trepītei un izpilda kustību biežumam paredzētos uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Nākamais audzēknis sāk vingrinājumu, kad pirmais nogādājis viņam bumbu. Mainīt puces.

Trepītei:

- a) viena kāja iekšā kvadrātā, otra kāja iekšā tajā pašā kvadrātā, pirmā kāja ārā no kvadrāta, otra kāja ārā no kvadrāta, turpina tālāk;
- b) virzoties ar sāniem (labais, kreisais);
- c) virzoties atmuguriski;
- d) konspekta nr. 3. kustību biežuma atkārtošana.

3. futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veido prasmi būt uzmanīgam rotājā „Krāsu kvadrāts”. Sagatavošanās. Tieki izveidoti četru krāsu laukumi. Skolotājam rokās šo krāsu micītes. Katrs audzēknis sākumā bez, pēc tam ar bumbām.

Norise. Skolotājam pacelot attiecīgās krāsas micīti, audzēkniem jāieskrien šajā kvadrātā.

Var parādīt divas micītes pēc kārtas, tad, izskrijet caur pirmo norādīto kvadrātu, ieskriet otrajā. Kvadrātos var izmantot dažādus sižetus (Piem. - futbola laukums, uzpildes stacija).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

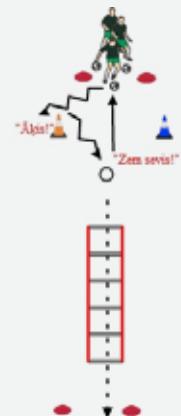
1. zīmējums

Paskaidrojums (Skat. video) māňkustībai „Āķis”: Vedot bumbu ar labo kāju, pavilkot to ar pēdas apakšu atpakaļ, ar otras kājas pēdas iekšpusi ar pieskārienu novirzīt bumbu uz kreiso pusī.



2. zīmējums

Svarīgi trepītē saglabāt tempu. Precīza un ātra izpilde. Aktīva roku darbība (saskaņota ar kājām). Atceļ galvu un skatu saglabāt uz priekšu. Vēders sasprindzināts.



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.

3. zīmējums

Svarīgi pacelt galvu, vadot bumbu, lai redzētu norādītās krāsas. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Nesaskrieties. Noskaidrot ātrākos un precīzākos.



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Futbolistam, vadot bumbu, ir nepieciešams to kontrolēt nepārtrauktī.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Bumbas vadīšana ar dažādām pēdas daļām līklocī;
 2. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmi;
 3. Veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumbas vadīšana starp 4 konusiem kustībā uz priekšu un atpakaļ:

- a) brīva bumbas vadīšana;
- b) ar labās un kreisās pēdas iekšpusēm;
- c) ar labo kāju;
- d) ar kreiso kāju;
- e) brīva bumbas vadīšana.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Dzeltenās kolonas audzēknis vada bumbu un izpilda māňkustību „Āķis” pret priekšā esošo konusu un izved bumbu starp attiecīgās krāsas vārtinjiem (pēc izvēles). Otras kolonas audzēknim tajā laikā jāpaspēj aizvadīt bumbu uz tās krāsas riņķi, caur kuras krāsas vārtinjiem grasās vadīt dzeltenās kolonas audzēknis un jāpaspēj to noķert.

- a) izvešana starp zaļajiem vārtinjiem;
- b) izvešana starp zilajiem vārtinjiem;
- c) izvešana pēc brīvas izvēles.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties rotājā „Saglabā bumbu!”.

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

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

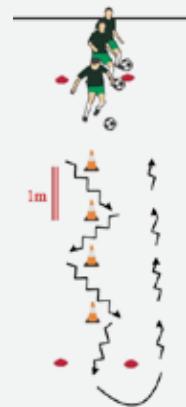
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

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



2. zīmējums

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



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

3. zīmējums

Vadot bumbu, vērot, kur atrodas tīgeri. Bumbu nosegt ar tālāko kāju no tīgera. Vadit prom no tīgera. Nevadīt bumbu uz laukuma stūriem.



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi: 1. Pilnveidot mājkustību „Āķis”;

2. Spēles situācija 1 pret 1;

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Bumbas vadīšana starp 4 konusiem kustībā uz priekšu un atpakaļ:

- a) brīva bumbas vadīšana;
- b) ar labās un kreisās pēdas iekšpusēm;
- c) ar labo kāju;
- d) ar kreiso kāju;
- e) brīva bumbas vadīšana.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – pacelot roku. Dzeltenās kolonas audzēknis vada bumbu un izpilda mājkustību „Āķis” pret priekšā esošo konusu un izved bumbu starp attiecīgās krāsas vārtinjiem (pēc izvēles). Otras kolonas audzēknim tajā laikā jāpaspēj aizvadīt bumbu uz tās krāsas rīpīki, caur kuras krāsas vārtinjiem grasās vadīt dzeltenās kolonas audzēknis un jāpaspēj to noķert.

- a) izvešana starp zaļajiem vārtinjiem;
- b) izvešana starp zilajiem vārtinjiem;
- c) izvešana pēc brīvas izvēles.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties rotaļā „Saglabā bumbu”.

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

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

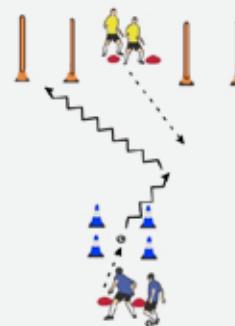
1. zīmējums

Svarīgi neatlaist bumbu tālu no sevis. Vadīšanas laikā saglabāt pieskārienu skaitu (solis ar bumbu). Apvešana ar tālāko kāju. Atbalsta kāja starp konusu un bumbu. Mājkustība plašā amplitūdā.



2. zīmējums

Svarīgi pieskāriena brīdī neaizsist bumbu pārāk tālu. Mājkustības izpildīt plašā amplitūdā. Biežas virzienu maiņas. Izmantot visa laukuma priekšrocības. Pacelta galva. Neskriet virsū aizsargam. Noskaidrot uzvarētāju.



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

1. vingrinājums

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

2. vingrinājums

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi:

1. Mazo laukumu futbola Mini turnīrs (akcentējot bumbas vadīšanu);
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

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

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

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

1. laukums:

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

2. laukums:

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

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšanā”.

Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka bērniem, spēlējot nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiku zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkniem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēknji ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

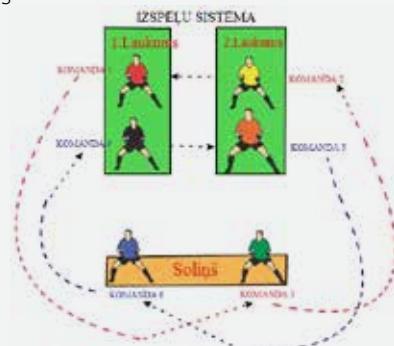
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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

1. zīmējums



2. zīmējums



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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Atkārtot piespēli ar pēdas iekšpusi uz vietas;
 2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
 3. Veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi kolonās (ne vairāk par trīsl!) pretī viens otram. Pēc izpildītās piespēles nostājas savas kolonas beigās (var izpildīt arī pāros)

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

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

Audzēkņi nostājušies divās kolonnās viens otram pretī. Vienā no kolonnām pirmajam audzēknim bumba. Audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi no vietas pretējās kolonas audzēknim un trepītē izpilda koordinācijas uzdevumus pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!). Pēc trepītes nostājas pretējās kolonnas beigās. Nākamais audzēknis sāk tajā brīdī, kad viņam tiek piespēlēta bumba.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties rotaļā „Fboulbols”.

Sagatavošanās. Audzēkņi sastājas kolonās, ne vairāk par četriem. Pirmajam bumba. Pretī atrodas seši konusi, sakārtoti kā boulinga keglji.

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

Uzvar komanda, kura apgāzusi vairāk konusu.

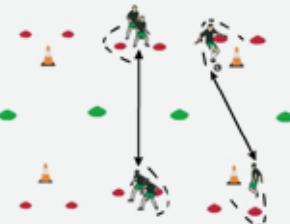
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

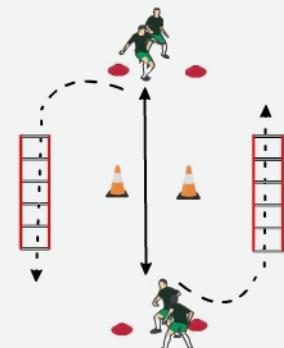
1. zīmējums

Atbalsta kāja blakus bumbai. Salielta celī. Piespēles kājai pēda izvirzita uz āru. Pēc saskares ar bumbu, kāja to pavadā. Roku darbība – pretējā kāja, pretējā roka.



2. zīmējums

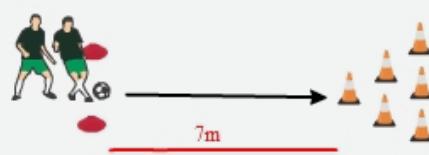
Svarīga precīza piespēle cauri vārtiņiem. Kāja pavada bumbu, un tikai tad audzēknis skrien uz trepīti. Solis pretī bumbai. Treptē skrējiena laikā izmanto aktīvu roku darbību. Precīza vingrinājuma izpilde.



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.

3. zīmējums

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



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā;
 2. Pilnveidot piespēli;
 3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēknis piespēlē bumbu ar kājas pēdas iekšpusi priekšā esošās kolonas audzēknim (pa taisni), bet pats pārskrien pa diagonāli citā kolonnā. Otrā kolonnā izpilda to pašu. Piespēles:

- a) piespēlē brīvi;
- b) tikai ar labās kājas pēdas iekšpusi;
- c) tikai ar kreisās kājas pēdas iekšpusi;
- d) vienā kolonnā piespēlē ar labās, otrā – kreisās kājas pēdu.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi nostājušies rombā. Vienā no romba stūriem kolonna ar audzēkņiem un bumbām. Audzēkņi dod piespēles apkārt pa trijstūri. Pēc piespēles pārskrien tur, kurp to deva. Kad bumba, apgājusi apkārt, (pēc trešās piespēles) pēdējais apved bumbu (pēc skolotāja norādījumiem) apkārt 3 konusiem un nostājas sākumā. Piespēle tiek veikta ar kājas pēdas iekšpusi:

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

4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi komunicēt rotaļā „Mednieki”.

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

Norise. Saspēlējoties savā starpā, trāpīt ar bumbu laukumā esošajiem audzēkņiem, kuri izvairās no bumbas. Var iesaistīt vairākas bumbas. Skaitīt, kura komanda vairāk trāpa vai ilgāk noturas iekšā. Pēc laika mainās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle ir daļa no komandas darba.

Norādījumi

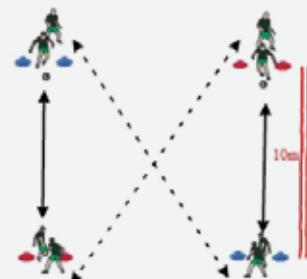
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

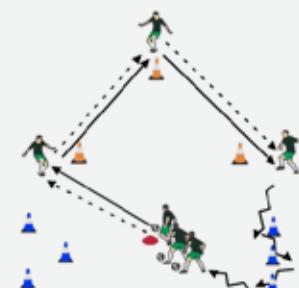
Paskaidrojums

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



2. zīmējums

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



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.

3. zīmējums

Bumbas kustība tikai pa zemi. Izmanot piespēli kā līdzekli ātra un pozitīva rezultāta sasniegšanai. Noskaidrot uz-varētājus.



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi: 1. Attīstīt kustību biežumu;

2. Pilnveidot piespēli;

3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

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

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

2. vingrinājums (2. zīm.):

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

- piespēle ar ērtāko kāju;
- piespēle tikai ar labo kāju (virzienā pa labi);
- piespēle tikai ar kreiso kāju (virzienā pa kreisi);
- piespēles pārmaiņus (labo, kreiso kāju).

4. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

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

Sagatavošanās. Visi audzēkņi ar bumbām vienā laukuma malā. Uz laukuma vidus līnijas viens līdz četri audzēkņi bez bumbas – kērāji.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle jauj komandai pārvaldīt (kontrolēt) bumbu.

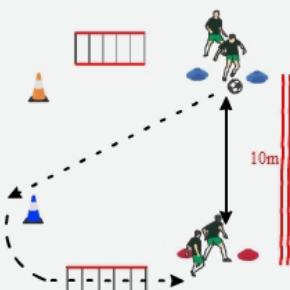
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

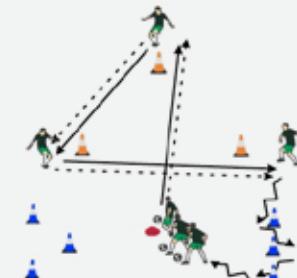
1. zīmējums

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



2. zīmējums

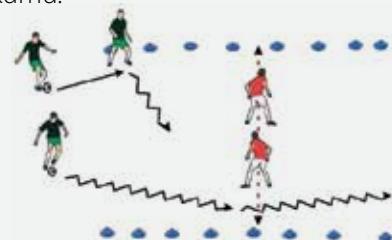
Veikt asu un ātru piespēli. Piespēles kājai pavadīt bumbu. Piespēle gaitā jāsaņem nevis kājās, bet vairāk uz priekšu. Sasaknotā roku darbība.



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

3. zīmējums

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



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Turpināt mācīt piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā;
 2. Attīstīt kustību biežumu;
 3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kāpjveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi sadalīti pāros, 6 – 8 m attālumā viens no otra. Pārīm viena bumba. Tieka vadīta bumba kustībā uz priekšu, veicot saspēli savā starpā (ar pēdas iekšpusēm), pēc skolotāja norādījumiem, starp konusiem. Mainās pusēm.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

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

4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Fkērbols”.

Sagatavošanās. Tieka izveidotas vairākas komandas. Laukuma vidū atzīmēts aplis. Audzēkni vienā no laukuma malām.

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

Norādījumi

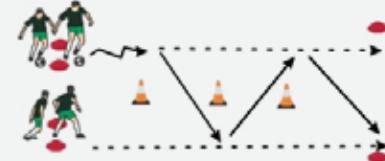
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

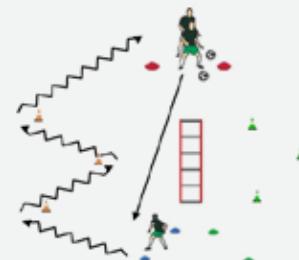
Paskaidrojums.

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



2. zīmējums

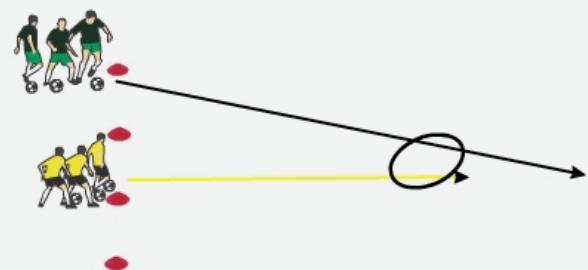
Svarīgi trepītē izmantot aktīvu kāju un roku darbību. Augstu celt ceļus. Atcelt galvu un skatu saglabāt uz priekšu. Precīza izpilde. Noturēt tempu.



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

3. zīmējums

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



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle jauj komandai veikt dažādus un asus uzbrukumus.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi: 1. Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā;

2. Kvadrāts 3 pret 0;

3. Veidot prasmi atbalstīt citus audzēkņus.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

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

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

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

4. Futbols 4 pret 4 / 5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atbalstīt rotaļā „Trāpi bumbai!”.

Sagatavošanās. Audzēkni kolonnās ne vairāk par četri. Priekš 10 m attālumā atrodas pildbumba.

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

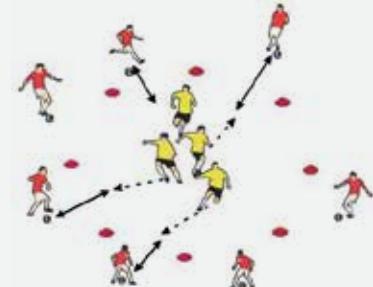
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

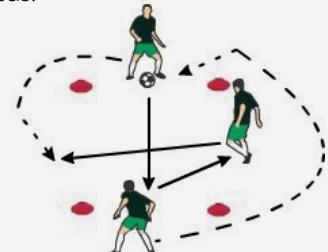
Svarīgi piespēlēt bumbu, lai atbalsta kāja pieskāriena brīdī būtu blakus bumbai. Pēda izgriezta uz āru. Pavadīša kustība ar kāju, tikai tad veikt skrējenu. Roku un kāju saskaņošana.



2. zīmējums

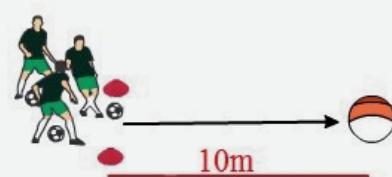
Svarīgi pirms piespēles nosifikēt augumu pēc skrējiena. Veikt ar kāju bumbas pavadīšo kustību un tikai tad skriet tālāk. Atcelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkniem ir gatavs piespēles saņemšanai.

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



3. zīmējums

Svarīgi atbalstīt komandas biedru, uzmundrināt. Noskaidrot uzvarētāju.



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Piespēle lauj komandai mainīt spēles virzienus.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi: 1. Pilnveidot piespēli ar pēdas iekšpusi kustībā;

2. Spēles situācija 1 pret 1;

3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem kādu no iepriekš minētajām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

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

- Piespēle ar ērtāko kāju starp jebkuras krāsas vārtiņiem;
- piespēle ar labo kāju starp sarkanās krāsas vārtiņiem;
- piespēle ar kreiso kāju starp zilās krāsas vārtiņiem;
- piespēle ar labo kāju starp sarkanas krāsas, kreiso – zilās krāsas vārtiņiem.

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

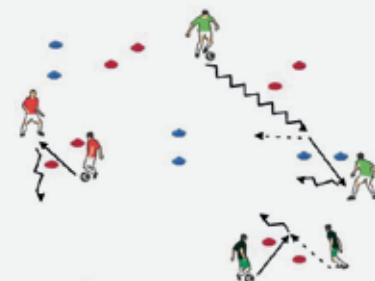
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

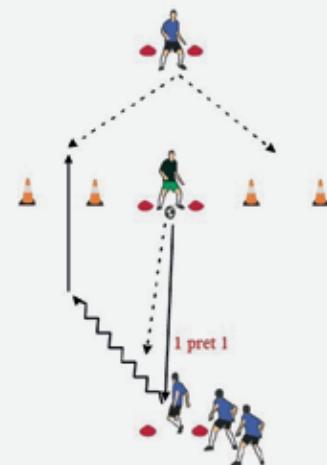
1. zīmējums

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



2. zīmējums

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



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Futbolā svarīgi nodrošināt komandas biedru ar izšķirošo jeb fināla piespēli.



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

ievada daļa

lesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

1. vingrinājums

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

2. vingrinājums

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta iemajas veiklībā, koordinācijā, balansā.

Šī prasme veicina strauju progresu citu tehnisko elementu apguvē.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi:

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

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

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

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

1. laukums

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

2. laukums

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

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšana”.

Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.

Norise. Audzēknis sākumā izpilda žonglēšanu ar vienu atsitieni pret zemi, ar pēdas virspusēm (mainot kājas). Vēlāk izpilda bez atsitiena pret zemi. Uzvar tas, kurš visvairāk uzzonglējis.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās jauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka bērniem, spēlējot nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiku zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēknji nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēknji ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

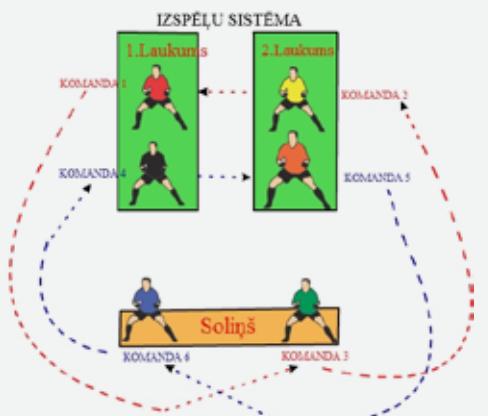
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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

1. zīmējums



2. zīmējums



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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Kompleksā iesildīšanās;
 2. Kontrolnormatīvu izpilde;
 3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kompleksā iesildīšanās (Sk. 1. zīm.).

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

Galvenā daļa

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

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

2. kontrolnormatīvs „Žonglēšana”.

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi... (Pēc skolotāja ieskatiem).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums



2. zīmējums

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

- septembrī,
- decembrij vai janvārī,
- maijā.



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

Atgriezeniskās saites un pozitīvu emociju veicināšana pēc futbola nodarbības.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi: 1. Atkārtot sitienu ar pēdas iekšpusi vārtos;

2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);

3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi vairākās kolonnās ar bumbām. Pretī 10 m attālumā vārtiņi. Izpilda sitienu vārtiņos ar pēdas iekšpusi pēc skolotāja dotajiem norādījumiem. Pēc sitiena iet pakāj bumbai uz otriem (blakus esošajiem) vārtiņiem un atgriežas savas kolonnas beigās.

- a) Sitiens no vietas ar ērto kāju;
- b) sitiens no vietas ar labo/kreiso kāju;
- c) sitiens pa uz priekšu ripojošu bumbu ar labo/kreiso kāju;
- d) sitiens pēc māňkustības "Āķis" ar labo/kreiso kāju.

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Soda sitiens”. Sagatavošanās. Viens audzēknis vārtos. Pārējie ar bumbām ārus soda laukuma. No vārtiem 10 m attālumā uz centra pusē atzīmētas līnijas.

Norise. Pa vienam audzēkni no 10 m izpilda sitienu pa vārtiem. Pilda vairākos aplos. Tas, kurš būs trāpījis visvairāk reižu – uzvarēs.

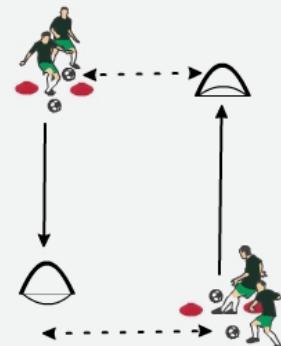
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

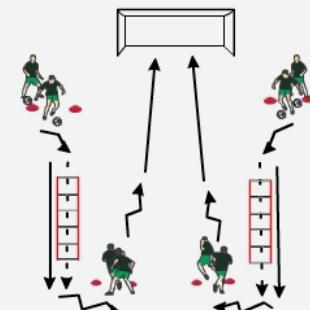
1. zīmējums

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



2. zīmējums

Ja pielietotos koordinācijas vingrinājimus audzēkpri sāk izpildīt ātrā tempā un bez klūdām (automātiski), tad nepieciešams sarežģīt vingrinājumu, izmantojot roku pieskārienu dažādām ķermeņa vai trepītes dalām.



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

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



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sitiens – pieskāriens bumbai ar mērķi gūt vārtus.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;
 2. Pilnveidot sitienu;
 3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Laukuma stūros divas kolonnas ar audzēkņiem. Katram bumba. Vārtos viens no audzēkņiem. Bumbas vadīšana uz centru un sitiens ar pēdas virsas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem no 8 m – 12 m vārtos. Pēc sitienu paņem bumbu un nostājas pretējās kolonnas beigās, gaida savu kārtu.

- a) Sitiens ar ērtāko kāju;
- b) sitiens ar labo kāju (virziens pa labi);
- c) sitiens ar kreiso kāju (virziens pa kreisi);
- d) sitiens pēc mājkustības "Āķis" ar labo/ kreiso kāju.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkni divās kolonnās aiz vārtiem - labajā un kreisajā pusē. Katram bumba, izņemot pirmo no vienas kolonnas (piem., dzeltenās kolonnas). Sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli ar pēdas iekšpusi pa diagonāli pretī skrejošajam dzeltenās kolonnas audzēknim, kurš izpilda sitienu pa vārtiem ar pēdas virsas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem. Paņem bumbu un nostājas otras kolonnas beigās. Audzēknis, kurš tikko deva piespēli, skrien apkārt pretī esošajam konusam un, saņēmis bumbu no pretējās kolonnas, izpilda sitienu ar pēdas virsas iekšpusi vārtos. Paņem bumbu un nostājas otras kolonnas beigās.

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

4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Ķegļi”. Sagatavošanās. Audzēkni sadalīti vairākās komandās aiz sānu līnijas, katrā vienādā skaits bumbu. Laukumā salikti konusi dažādos attālumos.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Sitienu var uzskatīt par uzbrukuma noslēgumu.

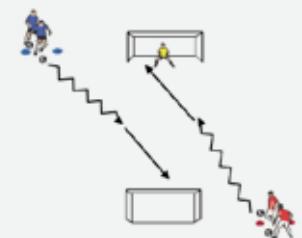
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

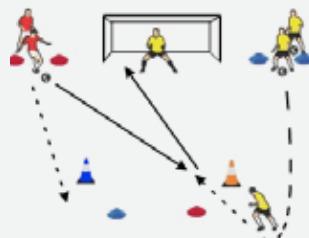
1. zīmējums

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



2. zīmējums

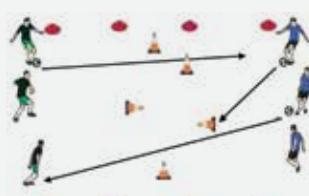
Piespēlēt bumbu, kad otrs audzēknis veic pagriezienu pie konusa. Skriet pretī bumbai, nevis gaidīt, kad pati pieripos. Prasīt bumbu ar balssi. Pirms sitienu atceļt galvu un vērot, kur atrodas vārti un vārtsargs. Gūt vārtus.



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.

3.zīmējums

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



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Balsta kustību sistēmas stiprināšana;
 2. Pilnveidot sitienu;
 3. Veidot prasmi atbalstīt citus audzēkņus.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi četrās kolonnās. Divas pie vārtu sāna līnijām ar bumbām, divas ar skatu pretī vārtiem (atstatums ap 20 m). Audzēknis vada bumbu pie pankūkas un tur to atstāj. Tālāk pēc skolotāja norādījumiem izskrien trepīti, (Skat. video!). Nostājās nākamās kolonas beigās. Sagaidījis savu kārtu, kad nākamais aizvedis līdz pankūkai bumbu, skrien līdz bumbai un izpilda sitienu ar pēdas virsas iekšpusi pa bumbu vārtos. Pēc sitienu pāzemē bumbu un nostājas pretējās kolonas beigās. Tas pats no otras puses. Trepīte:

- a) Audzēknis trepītei labajā pusē. Atsperoties ar kreiso kāju, lēciens pāri pirmajam kvadrātam,nofiksē (5 – 10 sek.) uz labās kājas. Otra kāja nepieskaras zemei. Tālāk lec ar labo kāju pāri otram kvadrātam un piezemējas uz otras kājas,nofiksē (5 – 10 sek.) augumu.
- b) 10. konspekta kustību biežuma atkārtošana.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās komandās (zilā un sarkanā) ar bumbām. Vieni ar skatu uz vārtu pusi, otri uz pretējo. Vingrinājumu audzēkņi izpilda vienlaicīgi, paši dodot viens otram signālu – paceļot roku. Audzēkņi vada bumbu apkārt konusiem, pie zilā konusa veicot māňkustību „Āķis!”. Abi bumbu atstāj katrs pie savas pankūkas un skrien pie otra bumbas. Zilās krāsas audzēknis pēc skolotāja norādījumiem izpilda sitienu vārtos ar pēdas virsas iekšpusi un iestājas tajos, savukārt sarkanās – pieņēmis otro bumbu, aizved līdz zaļajiem vārtiem, veic pagriezienu par 180 grādiem, cenšas gūt vārtus, pārspējot vārtos esošo audzēkni. Mainās vietām.

- a) Sitiens pa nekustīgu bumbu;
- b) pa ripojošu bumbu uz priekšu ar labo/kreiso kāju;
- c) pa ripojošu bumbu uz sānu ar labo/kreiso kāju.

4. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi atbalstīt rotaļā „Trāpi pārliktnim!”.

Sagatavošanās. Visi audzēkņi sastājās 10 m – 15 m pretī vārtiem ar skatu uz tiem. Katram bumba.

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

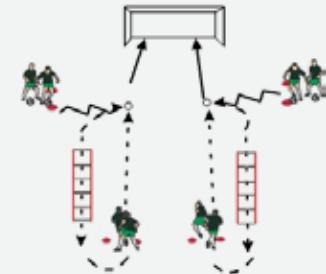
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

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



2. zīmējums

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



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



3. zīmējums

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Turpināt mācīt sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;
 2. Attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
 3. Veidot prasmi pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kāpjveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi divās kolonnās. Katra kolonna saviem vārtiem labajā pusē. Katram bumba. Vārtos pa vienam audzēknim. Vingrinājumu abi audzēkņi izpilda vienlaicīgi, dodot paši viens otram signālu – paceļot roku. Abi pretējos stūros esošie audzēkņi reizē sāk vadīt bumbu pa malu līdz konusam, aiz kura dod piespēli ar pēdas iekšpusi uz otru malu pretējās kolonas spēlētājam, kurš arī dod piespēli. Atdod piespēli, pieņem otru bumbu, veic sitienu pa vārtiem ar pēdas virsas iekšpusi pēc skolotāja norādījumiem. Maina kolonas.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi pieņemt atšķirīgu viedokli, nevienu nenoniecināt rotaļā „Ciparu veiksmnieks”.

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

Norise. Izpildīt pēc kārtas. Sitot pa bumbu, trāpīt kādam no iekārtajiem baloniem. Skaitīt punktu summu. Atkārto vairākas reizes. Uzvar tas, kam lielākā ciparu summa.

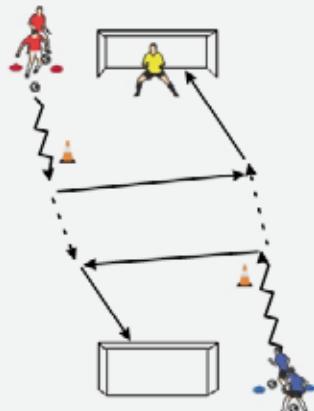
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

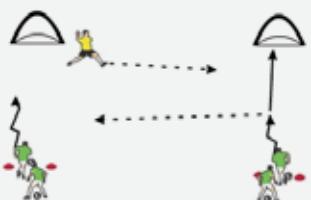
1. zīmējums

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



2. zīmējums

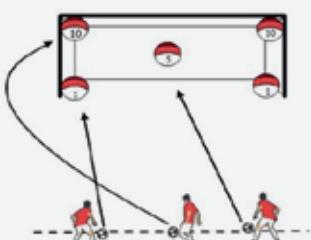
Svarīga ātra kustība ar bumbu. Neatlaist pārāk tālu. Drīkst trāpīt jebkuros vārtos. Apspēlējot prasīt, lai tiktu izmantota mājkustība „Āķis!”. Pašam audzēknim prast ātri pārslēgties no uzbrucēja lomas uz aizsargu.



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

3. zīmējums

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



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Pareizi izpildīts sitiens pa bumbu – tas ir visa pamata.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;
 2. Kvadrāts 4 pret 1;
 3. Veidot prasmi darboties pēc kārtas.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

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

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

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

4. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi darboties pēc kārtas rotaļā „Zonu karalis”.

Sagatavošanās. Audzēkņi ar bumbām ārpus, apkārt ierobežotajam laukumam. Laukumā dažādās vietās salikti dažāda izmēra riņķi.

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

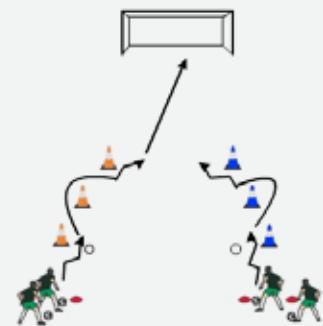
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

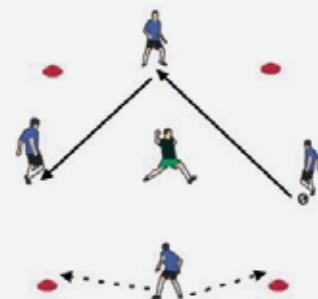
1. zīmējums

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



2. zīmējums

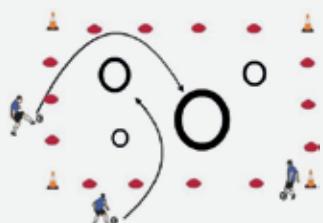
Svarīgi pirms piespēles noliksēt augumu. Pārvietoties, prasot bumbu no pārējiem audzēkņiem pa visu sānu līniju. pacelt galvu un izvērtēt, kurš no audzēkņiem ir gatavs piespēles sanemšanai, un no kura tālāk atrodas aizsargs.



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

3. zīmējums

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



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Nekādā gadījumā nedrīkst izpildīt sitienu ar atbrīvotu pēdu.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi: 1. Pilnveidot sitienu ar pēdas virsas iekšpusi;

2. Spēles situācija mainīgos sastāvos;

3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Divas kolonas, katram bumba. Sākot ar kustību uz centru, veikt māňkustību „Āķis!” uz vienu, tad uz otru pusī. Pēc māňkustības izpildīt sitienu vārtos pēc skolotāja norādījumiem ar pēdas virsas iekšpusi.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

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

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

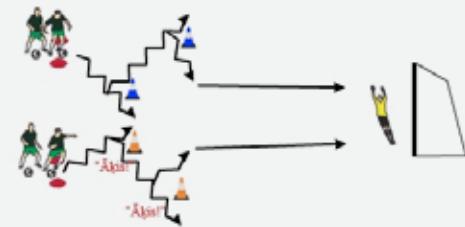
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

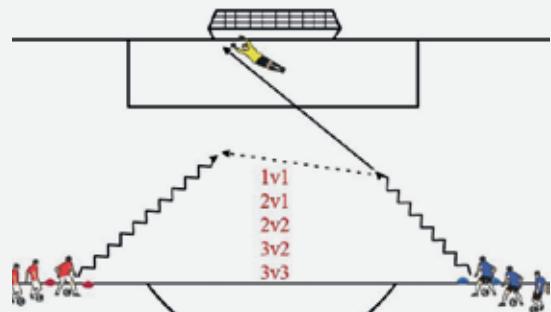
1. zīmējums

Veicot māňkustību „Āķis!” no labās kājas uz kreiso, izpildīt sitienu ar kreiso. Tāpat no otras puses ar otru kāju. Pēc māňkustības sagatavojot kāju sitiennam, bumba ne tālāk kā 1 - 1,5 solji no bumbas. Sitiena izpildē pievērst uzmanību iepriekš norādītajiem akcentiem.



2. zīmējums

Akcents: Spēlē izmantot plašumu (laukumu). Apspēlējot pielietot māňkustību „Āķis”. Piespēlēm izmantot pēdas iekšpusi, bet sitiennam pēdas virsas iekšpusi. Izmantot viena cilvēka vairākumu uzbrukumā. Noskaidrot uzvarētājus.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

1. vingrinājums

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

2. vingrinājums

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Žonglēšana, ja to atkārto regulāri, attīsta iemajas veiklībā, koordinācijā, balansā.

Šī prasme veicina strauju progresu citu tehnisko elementu apguvē.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi:

1. Mazo laukumu futbola Mini turnīrs – akcentējot sitienu;
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

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

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

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

1. laukums:

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

2. laukums:

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

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi „Žonglēšanā”.

Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka bērniem, spēlējot nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiktu zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēknji ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

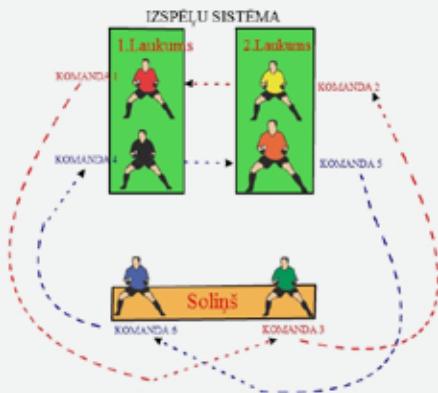
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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

1. zīmējums



2. zīmējums



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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Atkārtot bumbas pieņemšanu ar pēdas apakšu;
 2. Attīstīt kustību koordināciju (pēc skolotāja norādījumiem);
 3. Veidot prasmi sadarboties.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi pa pāriem. Pretī viens otram 7 m attālumā. Vienam bumba. Veic saspēli savā starpā ar pēdas iekšpusēm. Bumbas pieņemšana ar pēdas apakšu pēc skolotāja norādījumiem.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi sadarboties rotājā „Degošā bumba”.

Sagatavošanās. Komandas (vienāds skaits audzēkņu), izveido apli. Noskaidro, kurš būs kapteinis, tam bumba. Norise. Saspēlējoties savā starpā ar kājām, dodot piespēli blakus esošajam, bumbai jānokļūst atpakaļ pie kapteiņa. Var mainīt virzienu, aplju skaitu, ar katru otro piespēlējot u.c.

Norādījumi

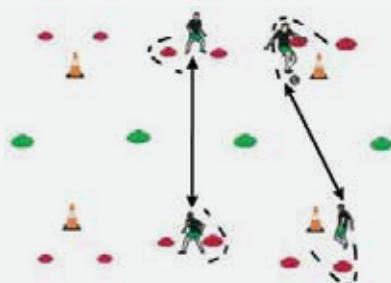
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

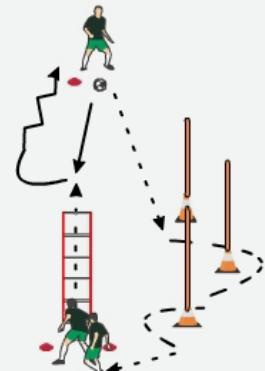
Svarīgi!

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



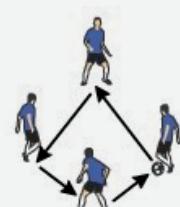
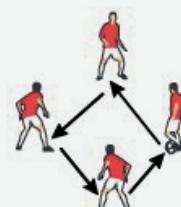
2. zīmējums

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



3. zīmējums

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



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi;
 2. Pilnveidot bumbas pieņemšanu;
 3. Trenēt uzmanību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Aplī ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. Vingrinājums (1. zīm.).

Grupās pa trīs. Divi audzēkņi katrs savā laukuma malā ar bumbām, trešais starp abiem laukuma vidū. Malās esošie audzēkņi dod piespēles ar pēdas iekšpusi vidū esošajam, pēc viņa pieprasījuma. Vidū esošais pēc skolotāja norādījumiem pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi un atspēlē atpakaļ ar pēdas iekšpusi. Pēc laika mainās.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi 14 m x 14 m kvadrāta katrā stūrī. Pirmajiem bumba. lekšā kvadrātā četras pankūciņas. Pa diagonāli no micītēm apmēram 5 m attālumā. Vada bumbu pa diagonāli un atdod piespēli pretī esošās kolonnas audzēknim, pats nostājas kolonnas beigās. Sākumā aizvada līdz tālākajai pankūkai attiecībā pret savu kolonnu un atdod piespēli, tad līdz tuvākajai un atdod piespēli. Piespēles saņemšana pēc skolotāja norādījumiem notiek ar pēdas iekšpusi. Diagonāles esošie, kā redzams zīmējumā, vada bumbu pēc kārtas, vienreiz zilā, otrreiz sarkanā kolonna.

- a) Pieņemšana ar ērtāko kāju;
- b) pieņemšana ar labo kāju kustībā uz priekšu;
- c) pieņemšana ar kreiso kāju kustībā uz priekšu.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Trenēt uzmanību rotaļā „Robežsargs”. Sagatavošanās. Laukums sadalīts trīs daļās. Tāpat arī audzēkņi - trīs komandās. Katra komanda savā laukumā. Centrā esošā komanda - robežsargi. Bumba malējiem.

Norise. Uz laiku. Malējām komandām jāsaspēlējas savā starpā, robežsargiem cenšoties bumbu pārvvert. Drīkst saspēlēties savā starpā. Skaita pārvvertās un iespēlētās reizes. Atnemot pārverto punktu skaitu no iespēlētājiem, veidojas rezultāts. Uzvar tie, kuriem lielāks punktu skaits.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

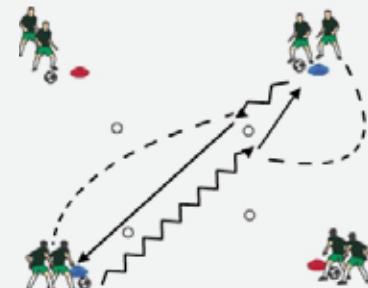
1. zīmējums

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



2. zīmējums

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



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.



Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi:

1. Attīstīt kustību biežumu;
2. Pilnveidot bumbas pieņemšanu;

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

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

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi vienā kolonnā pie trepītes, katram bumba. Divi pie priekšā esošajiem konusiem (bez bumbām). Kolonnā esošais audzēknis atdod piespēli preti esošajam, izskrien trepīti pēc skolotāja norādījumiem (Skat. video!), nostājas pie konusa. Otrs audzēknis pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi (ar tālāko kāju attiecībā pret konusu), atdodot to nākošajam un pārskriet pie otra konusa. Trešais audzēknis pieņem bumbu (ar tālāko kāju attiecībā pret konusu), apved priekšā esošos trīs konusus (1 m attālumā vienam no otra). Nostājas kolonnas beigās. Veikt uz abām pusēm. Trepītei:

- a) nostājas, trepīte pie labā sāna; labā kāja solis gar trepīti, kreisā kāja krustā gar aizmuguri - solis trepītes kvadrātā un tā turpināt līdz trepītes beigām;
- b) trepītei no otra sāna tiek darīts tas pats;
- c) nostājas, trepīte pie labā sāna; labā kāja solis gar trepīti, kreisā kāja krustā gar priekšu - solis trepītes kvadrātā un tā turpināt līdz trepītes beigām;
- d) trepītei no otra sāna tiek darīts tas pats;

2. vingrinājums (2. zīm.).

Kvadrāts. Audzēkņi kvadrāta stūru ārpusēs (kolonnā pa divi). Divas bumbas, pa diagonālēm. Vedot bumbu gar laukuma malu, nonākot līdz pusei starp laukuma malas konusiem, atdod piespēli. Nostāties otrās kolonnas beigās. Otram ar pēdas iekšpusi jāpieņem bumba, jānovirza ar pieskārienu sev uz priekšu sānu un jāveic tās pašas darbības, ko iepriekšējam.

- a) Pret pulkstenrādītāja virzienu pieņemt ar labo kāju;
- b) tas pats uz otru pusi, ar otru kāju.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi palīdzēt rotājā „Namiņi”.

Sagatavošanās. No micītēm izveidotai kvadrāti – namiņi. Tajos atrodas daži audzēkņi bez bumbām (bēdzēji). Pārējie brīvi laukumā ar bumbām. Divi kērāji ar bumbām.

Norise. Kērāji kā tos, kuri neatrodas namiņos. Lai tiktu namiņā, bēdzējs dod tajā piespēli. Tas kurš pieņem bumbu. Klūst par bēdzēju, un audzēkņi samainās vietām.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

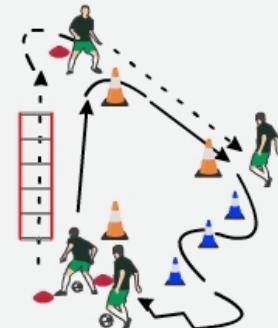
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

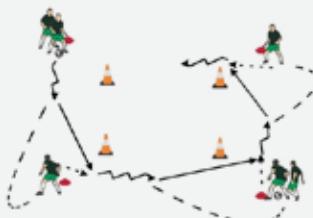
1. zīmējums

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



2. zīmējums

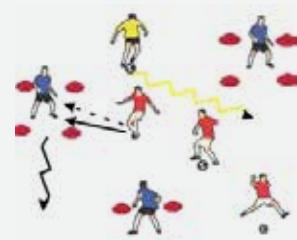
Kājas ceļos nedaudz saliekas. Būt gatavam bumbas pieņemšanai. Kāja saskares brīdī ar kustību novirza bumbu vadišanas celā. Neatlaist bumbu pārāk tālu. Solis ar bumbu. Izvirzīt pēdu uz āru.



Futbolā pievērst uzmanību, lai skolēni pielieto iepriekš apgūtos elementus.

3. zīmējums

Piespēles pieņemšanai izmantojot pēdas iekšpusi. Vērot kērāja pārvietošanos. Neuzskriet virsū. Positīvu emociju radīšana futbola nodarbības beigās.



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Turpināt mācīt bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi;
 2. Attīstīt reakcijas ātrumu (pārslēgties no vienas darbības uz citu);
 3. Veidot prasmi komunicēt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kāpjveidā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Grupās pa 4. Divi audzēkņi katrs savā laukuma malā (16 m attālumā), divi starp abiem laukuma vidū ar bumbām. 5 m attālumā uz centru attiecībā pret laukuma malā esošajiem audzēkņiem konusi ar mietīniem. Laukuma centrā esošajiem jāizved bumba līdz pretī esošajam mietīnam, jāatdod piespēle ar pēdas iekšpusi un jāsaņem, prasot to otrā mietīņa pusē ar pēdas iekšpusi, pēc skolotāja norādījumiem. Tālāk vada uz otru pusi un izpilda to pašu. Pēc laika audzēkņi mainās vietām.

- Virzienā pret pulksteņrādītāju. Bumbas pieņemšana ar labo kāju kustībā uz priekšu;
- tas pats uz otru.

2. vingrinājums (2. zīm.).

Audzēkņi divās kolonnās (sarkanā, zilā), pretī 7 m attālumā viens no otra. Sarkanās kolonnas audzēknim bumbas. Sarkanās kolonnas audzēknis dod piespēli zilās kolonnas audzēknim un klūst par aizsaru. Zilās kolonnas audzēknis pēc skolotāja norādījumiem pieņem bumbu ar pēdas iekšpusi, aiziet uz vienu vai otru pusi pirms konusa, atkarībā no aizsarga pozīcijas. Tālāk (paceļot attiecīgās krāsas micīti) pēc skolotāja norādījumiem iesit attiecīgās krāsas vārtīnos. Pēc uzbrukuma mainās vietām.

- Pieņemt ar labo kāju, novirzot uz labo sānu (gar zilo konusu);
- pieņemt ar kreiso kāju, novirzot uz kreiso sānu (gar oranžo konusu);
- Pieņemt ar jebkuru no kājām, atkarībā no aizsarga pozīcijas.

3. Futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi komunicēt rotaļā „Laika deglis”.

Sagatavošanās. Viena vai vairākas grupas. Audzēkņi sastājas rindā, vismaz 5 soļus viens no otra. Pirmajam bumba. Aiz viņa kērājs.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

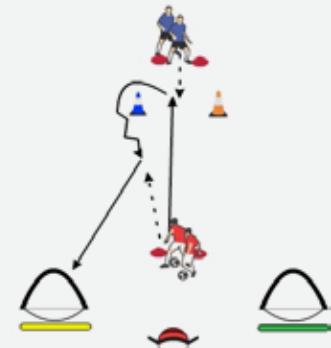
1. zīmējums



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

2. zīmējums

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



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

3. zīmējums

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



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi ar aizskriešanu;
 2. Kvadrāts 4 pret 2;
 3. Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Brīvā izkārtojumā ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1. zīm.).

Audzēkņi sadalīti divās grupās (dzeltenā, sarkanā). Laukuma centrā no micītēm salikts aplis, rādiuss 8 m – 10 m. Viena grupa apļa centrā, otra ar bumbām starp micītēm. Centrā esošie veic skrējienu bez bumbām uz āru un atpakaļ, pēc skolotāja norādījumiem saspēlējoties ar pēdas iekšpusēm ar starp micītēm esošajiem audzēkņiem. Pēc laika mainās vietām.

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

2. vingrinājums (2. zīm.).

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

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa (3. zīm.).

Veidot prasmi uzmundrināt un iedrošināt rotaļā „Klejojošais gepards”

Sagatavošanās. Komandās. Grupā 9 audzēkņi. Tieki izveidoti divi vai vairāki apli, rādiuss 7 m. Viens no citas komandas, apla iekšpusē, ķers bumbu - gepards.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

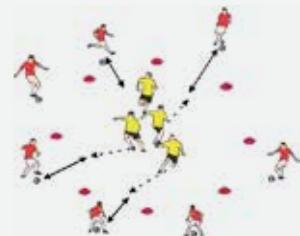
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

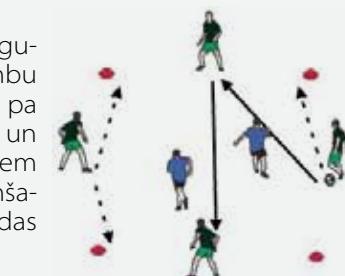
1. zīmējums

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

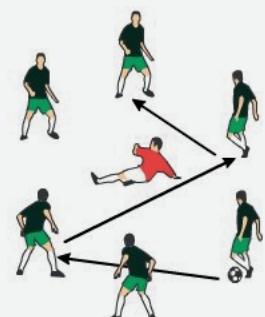


2. zīmējums

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



Futbolā pievērst uzmanību tam, lai skolēni pielietotu ie-priekš apgūtos elementus.



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



Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Pilnveidot bumbas pieņemšanu ar pēdas iekšpusi un aizskriešanu;
 2. Spēles situācija 1 pret 1.
 3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem kādu no iepriekšējām).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Pāros ar futbola bumbām.

Galvenā daļa

1. vingrinājums (1.zīm.).

Audzēkji divās kolonnās. Viens ar bumbām, otrs pretī 10 m attālumā bez bumbām. Audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi un skrien, norādot, caur kuriem vārtiņiem izskries un nostāsies otrā kolonnā. Otrs audzēknis apstrādā bumbu uz pretējās puses vārtiņiem ar pēdas iekšpusi un ar asu kustību izved starp tiem bumbu. Tālāk pilnveido iepriekš apgūtās izvešanas prasmes liklocim vai zigzag, pilnveidojot arī māňkustības un nostājas otras kolonas beigās.

2. vingrinājums (2.zīm.).

Audzēkji divās kolonnās (dzeltenā, melnā). Kā redzams zīmējumā, dzeltenās kolonnas audzēknis dod spēcīgu piespēli ar pēdas iekšpusi pretē esošās kolonnas audzēknim un klūst par aizsargu, mēģina atņemt bumbu. Otram uzdevums pieņemt bumbu, pēc skolotāja dotajiem norādījumiem, un apiet gar vienu no attiecīgās krāsas konusiem (piem., oranžo). Tad veikt aizsarga apspēlēšanu, pielietojot iepriekš apgūtās māňkustības, tiekot starp oranžajiem vārtiņiem. Ja pēc bumbas pieņemšanas apvešanu veic apzilo konusu, tad attiecīgi apspēlē aizsargu, lai tiktu starp zilaļiem vārtiņiem. Pēc tam mainīt vietām.

- a) Pieņemšana tikai uz labo pusī (ar labo kāju);
- b) pieņemšana tikai uz kreiso pusī (ar kreiso kāju);
- c) pieņemšana uz jebkuru no pusēm.

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Bez sistematiska un intensīva darba ir grūti gūt panākumus futbolā.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

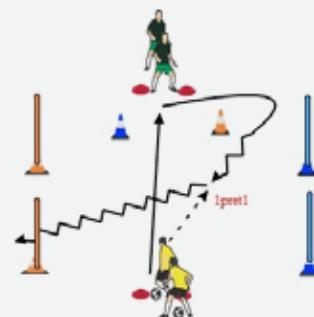
1. zīmējums

Izpildīt kustību pretē ripojošai bumbai. Ar augumu mānot par kustības virzienu. Atbalsta kāja celī. Kāja sagaida bumbu, pēda izgriezta uz āru, pēc saskares pavilkta kāju nedaudz atpakaļ. Kāja saskares brīdī ar kustību novira bumbu pa vadīšanas ceļu.



2. zīmējums

Svarīgas ātras darbības. Prast ātri izlemt, kuros vārtiņos izvest. Pielietot visus iepriekš apgūtos elementus. Būt ga tavam bieži mainīt vadīšanas virzienu.



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

Veidot atgriezenisko saiti. Pozitīvu emociju veicināšana.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. atkārtot... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku);
 2. pilnveidot/attīstīt... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem, saglabājot iepriekšējo nodarbību tematiku).
 3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem un ieskatiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

1. vingrinājums

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

2. vingrinājums

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot futbola treniņa galvenajai daļai.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

Neaizmirst, akcentēt un ievērot galvenos izvēlētā vingrinājuma aspektus.

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

Nodarbībā sniegt pozitīvas emocijas. Veidot atgriezenisko saiti.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

Uzdevumi:

1. Mazo laukumu futbola Mini turnīrs akcentējot bumbas pieņemšanu;
2. Veidot prasmi darboties patstāvīgi.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Iesildīšanās pēc skolotāja norādījumiem.

Galvenā daļa

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

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

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

1. laukums:

Spēlēt futbolu pēc visiem minifutbola noteikumiem. Tomēr, bumbu pāri centrālajai zonai drīkst tikai izvest, caur to nedrīkst dot piespēli vai sīst pa vārtiem. Ja tas tiek darīts, attiecīgi otrai komandai bumba. Ievērot šos noteikumus!

2. laukums:

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

Nobeiguma daļa

Veidot prasmi darboties patstāvīgi, "žonglēšanā".

Sagatavošanās. Audzēknis ar bumbu.

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

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

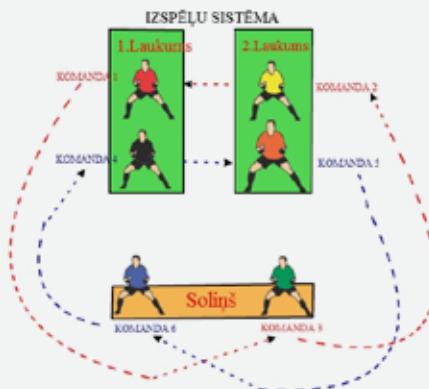
Vispusīgi iesildīt audzēkņus un sagatavot turnīram.

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

1. zīmējums



2. zīmējums



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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

Kā liecina novērojumi, spēles nelielās grupās ļauj ātrāk adaptēties, kā arī gūt lielāku prieku no spēles. Tas ir tādēļ, ka bērniem, spēlējot nelielās grupās, ir iespēja biežāk pieskarties bumbai, līdz ar to nepieciešams pieņemt vairākus lēmumus spēles laikā. Tas prasa lielāku koncentrēšanos, lai bumba netiku zaudēta. Šādi bērni tiek iesaistīti spēlē, kas rada vairāk kustību iespēju un tā ir laba prakse audzēknim, lai uzlabotu savus rezultātus un spējas. Audzēkņiem nelielās grupās tiek pievērsta lielāka uzmanība, jo uz laukuma ir mazāks spēlētāju skaits. Ir vairāk iespēju gūt vārtus. Audzēknji ir vairāk iesaistīti spēles uzbrukumos un aizsardzībā.

Vieta: sporta zāle / futbola laukums

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

- Uzdevumi:**
1. Kompleksā iesildīšanās;
 2. Kontrolnormatīvu izpilde;
 3. Veidot prasmi... (pēc skolotāja norādījumiem).

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Ievada daļa

Kompleksā iesildīšanās (Sk. 1. zīm.).

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

Galvenā daļa

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

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

2. kontrolnormatīvs: „Žonglēšana”.

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

3. futbols 4 pret 4/5 pret 5.

Nobeiguma daļa

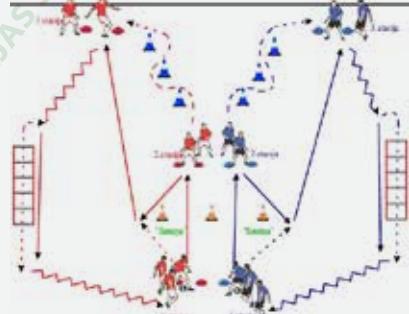
Veidot prasmi... (Pēc skolotāja norādījumiem).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vispusīgi iesildīt audzēkņus.

1. zīmējums

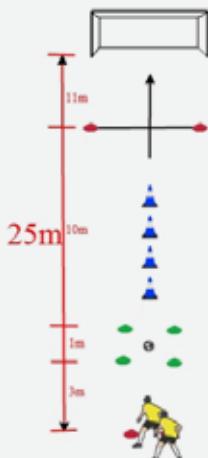


2. zīmējums

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

Mācību gada laikā tests jāizpilda 3 reizes:

- septembrī,
- decembrī vai janvārī,
- maijā.



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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.

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

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

LATVIJAS OLYMPIKĀS KOMITEJAS IZĀŠUMS / VALIZPLĀTSANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKĀNOŠĀAS STINGRI AIZLIEGTA.

„KOMBINĒTAIS VINGRINĀJUMS” KONTROLNORMATĪVS



Vieta: sporta zāle

Datums:

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

„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.				