*Volejbols programma 13.03-14.04*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Datums** | **St. Skaits** | **Metodiskais darbs** | **Darba forma** | **Saziņas veids** | **Paredzamais rezultāts** |
| 1. | 4 | Darbs ar video pamācību.  Uzdevums skolēniem: noskatīties video- volejbola iesildīšanās vingrinājumi. <https://www.youtube.com/watch?v=WzmkT8_2q5w> | Darbs ar video pamācību. | e-pasts | Apgūs volejbola iesildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotos volejbola spēlei. |
| 2. | 4 | Darbs ar video pamācību.  Uzdevums audzēkņiem: noskatīties video-volejbola stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām). <https://www.youtube.com/watch?v=W90ZN81GIMs> | Darbs ar video pamācību. | e-pasts | Apgūs stiepšanās vingrinājumus dažādām muskuļu grupām. |
| 3. | 4 | Darbs ar video pamācību.  Uzdevums skolēniem: noskatīties volejbola treniņa iesildīšanās spēli. <https://www.youtube.com/watch?v=YxzVkIMJ-q4&feature=youtu.be> | Darbs ar video pamācību. | e-pasts | Apgūs volejbola spēles prasmes. |
| 4 | 4 | Darbs ar video pamācību.  Uzdevums skolēniem: noskatīties video par volejbola augšējās piespēles apmācību.  <https://www.youtube.com/watch?v=dn_rkWl7700&feature=youtu.be> | Darbs ar video pamācību. | e-pasts | Apgūs volejbola augšējās piespēles. |
| 5. | 4 | Darbs ar video pamācību.  Uzdevums skolēniem: noskatīties video par volejbola apakšējās piespēles apmācību.  <https://www.youtube.com/watch?v=H_WAMbwAQNw&feature=youtu.be>  <https://www.youtube.com/watch?v=XE8wxJMxUdE&feature=youtu.be> | Darbs ar video pamācību. | e-pasts | Apgūs volejbola apakšējās piespēles. |
| 6. | 4 | Darbs ar video pamācību.  Uzdevums skolēniem: noskatīties video par volejbola serves apmācību.  <https://www.youtube.com/watch?v=6xbCPt8HKm0&feature=youtu.be> | Darbs ar video pamācību. | e-pasts | Apgūs volejbola serves tehniku. |
| .7. | 4 | Darbs ar video pamācību.  Uzdevums skolēniem: noskatīties video par volejbola gremdes apmācību.  <https://www.youtube.com/watch?v=qGGNW151mro&feature=youtu.be> | Darbs ar video pamācību. | e-pasts | Apgūs volejbola gremdes tehniku. |
| 9. | 4 | Darbs ar video.  Uzdevums skolēniem: noskatīties video par volejbola spēles taktiku.  <https://www.youtube.com/watch?v=tGBU2mHQfnc&feature=youtu.be> | Darbs ar video. | e-pasts | Apgūs volejbola spēles taktiku. |
| 10, | 4 | Darbs ar video.  Uzdevums skolēniem: noskatīties pludmales volejbola spēli.  <https://www.youtube.com/watch?v=CS5npANvf2k&feature=youtu.be> | Darbs ar video. | e-pasts | Apgūs sacensību noteikumus un tiesāšanu pludmales volejbolā. |