|  |  |
| --- | --- |
| Volejbols programma oktobris - novembris |  |
| Pedagogs: | Jeļena Smirnova |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nr.p.k. | Stundas tēma | Stundu skaits | SASNIEDZAMIE REZULTĀTI |  |
| 1. | Soļošana, lēns skrējiens  | 4  | Zina, ka sporta apģērbs piemērots nodarbībām telpās un āra apstākļos. Priekšstata līmenī zina, kā izmantot vidi fiziskajās aktivitātēs.  |  |
| 2. | Lēns skrējiens, VAV  |  4 | Sāk saprast, ka regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo veselību. Mācās raksturot savu darbību un sasniegto rezultātu. <https://www.youtube.com/watch?v=7jksh3PiguM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3wSGU0c-38THXDM7MC43WCvstP_8pwiOCBIDgtwyCWUyYWF13Ciyt5Ses> |  |
| 3. | Skrējiens, Koordinācija  | 4 | Iegaumē, ka regulāra nodarbošanās ar vingrošanas vingrojumiem un vingrinājumiem  nostiprina un uzlabo veselību. https://www.youtube.com/watch?v=\_n0NN1gT934 |  |
| 4. | Skrējiens, Spēka vingrinājumi  | 4  | Zina, ka negatīvās emocijas, piemēram, bailes, satraukums un sasprindzinājums, novājina organisma spējas, bet pozitīvās emocijas, piemēram, prieks, sajūsma, uzticība, tonizē organisma spējas. Mācās kontrolēt inviduālas attīstības dinamiku spēka vingrinājumos. Iegaumē, ka regulāra nodarbošanās ar vingrošanas vingrojumiem un vingrinājumiem nostiprina un uzlabo veselību. 19.vingrinājums https://youtu.be/wqX70Uxb3y8 18.vingrinājums https://youtu.be/tNv-nNlinco 17.vingrinājums https://youtu.be/cpkQliZ25ew 16.vingrinājums https://youtu.be/nsqucG8cmww 15.vingrinājums https://youtu.be/8gg0dCJXRaQ 14.vingrinājums https://youtu.be/TPZDCImeDbc 13.vingrinājums https://youtu.be/ak0E5HGMu80 12.vingrinājums https://youtu.be/RWdTkmKQVg0 11.vingrinājums https://youtu.be/ngh9DIKNDhA 10.vingrinājums https://youtu.be/TURu9151IEc 6.vingrinājums https://youtu.be/WWGOmjDpyCU 5.vingrinājums https://youtu.be/PyPAqH2eb2U 4.vingrinājums https://youtu.be/cbN\_vrD2os8 3.vingrinājums https://youtu.be/IbLrsg2dkRg 2.vingrinājums https://youtu.be/SvyzVKgIDe0 1.vingrinājums https://youtu.be/6usvYHE0C10 |  |
| 5. | Skrējiens, Mācās Augš/apākš piespēles virs galvas ar sitienu mērķī. Apgūst prasmi izpīldīt serves no apakšas pret sienuDarbs ar video pamācību.Uzdevums skolēniem: noskatīties video par volejbola augšējās piespēles apmācību.<https://www.youtube.com/watch?v=dn_rkWl7700&feature=youtu.be> | 4 | Saprot, ka šķēršļu joslu veidošanai izmanto daudzveidīgu inventāru.  Priekšstata līmenī zina par apgūto prasmju izmantošanu dzīvē.  |  |
| 6. | Darbs ar video pamācību.Uzdevums audzēkņiem: noskatīties video-volejbola stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām). | 4 | Zina stiepšanās vingrinājumus dažādām muskuļu grupām. |  |
| 7. | Apgūs volejbola spēles taktiku. | 2 | Patīk spēlēt volejbolu, bet vēlies uzlabot savas prasmes |  |
| 8. | Darbs ar video pamācību.Uzdevums skolēniem: noskatīties video par volejbola serves apmācību. <https://www.youtube.com/watch?v=6xbCPt8HKm0&feature=youtu.be> | 2 | Iepazīstināties ar volejbola serves tehniku |  |