



**MĀKSLU IZGLĪTĪBAS KOMPETENCES CENTRS  
„LIEPĀJAS MŪZIKAS, MĀKSLAS UN DIZAINA VIDUSSKOLA”**

## **METODISKAIS MATERIĀLS**

### **Sports un veselība**

---

(mācību priekšmets)

**Vispārizglītojošais priekšmets  
2.–3. kurss**

---

(izglītības programma, kurss)

**Zane Kārklīņa  
(pedagoģe)**

## **UZDEVUMU MĒRĶIS**

Atkārtot prasmes volejbolā – augšējā un apakšējā piespēle, gremde un serves. Iemaņas pilnveidot ar volejbola spēli.

## **SASNIEDZAMIE REZULTĀTI**

Prasme patstāvīgi gūt rezultātu volejbola spēles laikā, protot pielietot visas nepieciešamās zināšanas dažādu elementu izpildē, kā arī sadarboties komandā.

| N. p.<br>k. | Stundas viela                                                                                                                                                                                                                            | Dozēšana                 | Organizatoriski<br>metodiskie norādījumi                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1.          | 2.                                                                                                                                                                                                                                       | 3.                       | 4.                                                                      |
| I.          | <b><u>levada sagatavotāja daļa:</u></b>                                                                                                                                                                                                  | 20 min.                  |                                                                         |
| 1.          | Nostāšanās.                                                                                                                                                                                                                              | 30 sek.                  |                                                                         |
| 2.          | Stundas vielas izklāsts.                                                                                                                                                                                                                 | 1 min.                   |                                                                         |
| 3.          | Skrējiens apkārt zālei.                                                                                                                                                                                                                  | 3 min.                   |                                                                         |
| 4.          | Soļošana.                                                                                                                                                                                                                                | 1min.                    |                                                                         |
| 5.          | Pārkārtošanās vingrojumu veikšanai.                                                                                                                                                                                                      | 30 sek.                  | Sekot skolotāja norādījumiem                                            |
|             | <b><u>Iesildošie vingrojumi uz vietas:</u></b>                                                                                                                                                                                           |                          |                                                                         |
| 6.          |                                                                                                                                                                                                                                          | 14min                    |                                                                         |
|             | -S.st.- pamatstāja<br>1) apļot galvu uz labo pusi,<br>2) s.st.,<br>3) apļot galvu uz kreiso pusi,<br>4) s.st.                                                                                                                            | 8 x                      | Galvu apļot lēni un ar maksimālu amplitūdu.<br>4x pa labi, 4x pa kreisi |
|             | -S.st. – pamatstāja<br>1)apļot labo roku virzienā uz priekšu un atpakaļ;<br>2)apļot kreiso roku virzienā uz priekšu un atpakaļ.                                                                                                          | 10x katrā virzienā       | Izpildīt ar maksimālu amplitūdu.                                        |
|             | -S.st. – pamatstāja<br>1)labo roku saliecot, liek aiz galvas un ar kreiso roku pie elkoņa viegli paspiež uz leju;<br>2)s.st.;<br>3)kreiso roku saliecot, liek aiz galvas un ar kreiso roku pie elkoņa viegli paspiež uz leju;<br>4)s.st. | 10sek<br>viena roka      |                                                                         |
|             | -S.st. – pamatstāja:<br>izapļot plaukstu locītavas abos virzienos.                                                                                                                                                                       | 10 sek<br>katrā virzienā | Izpildīt ar maksimālu amplitūdu                                         |

|  |                                                                                                                                                                              |       |                                                                 |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>-S.st. – pamatstāja:</b><br/>atvērt un aizvērt plaukstu</p>                                                                                                            | 10sek | Izpildīt ar maksimālu amplitūdu.                                |
|  | <p><b>-S.st. – rokas uz gurniem</b><br/>1) apļot ķerm. augšdaļu uz labo pusi,<br/>2) s.st.<br/>3) apļot ķerm. augšdaļu uz kreiso pusi<br/>4) s.st.</p>                       | 8 x   | Izpildīt ar maksimālu amplitūdu.                                |
|  | <p><b>-S.st.- kājas sakrustotas, labā kāja priekšā</b><br/>1-3) noliekties uz priekšu;<br/>2-6) atkārtoti noliekties uz priekšu, kreisā kāja priekšā.</p>                    | 8 x   | Liecoties uz leju nedaudz pašūpoties virzienā uz augšu un leju. |
|  | <p><b>-S.st.- pietuities uz labās kājas, kreisā kāja sānis uz papēža, rokas uz gurniem</b><br/>1-2) pārnest svaru uz kreisās kājas;<br/>3-4) atgriezties sākuma stāvoklī</p> | 12 x  | Turēt taisnu muguru un līdzsvaru.                               |
|  | <p>+ individuālie vingrojumi katra fiziskajām vajadzībām</p>                                                                                                                 | 2min  |                                                                 |

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>II.</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> | <p><b><u>Galvenā daļa:</u></b></p> <p><b>Pilnveidot augšējo un apakšējo piespēli:</b><br/> a)augšējā piespēle pa pāriem;<br/> b)apakšējā piespēle pa pāriem;</p> <p>c)viens no partneriem spēlē augšējo piespēli, otrs apakšējo piespēli, pēc tam mainās uzdevumiem.</p> <p><b>Pilnveidot gremdi:</b><br/> 1)ar augšējo piespēli spēlētājs nodod bumbu cēlājam, cēlājs ar augšējo piespēli padod bumbu pie tīkla un palēcienā spēlētājs izdara gremdi.</p> <p><b>Pilnveidot augšējo servi:</b><br/> 1)augšējā serve;</p> <p>2)serve uz noteiktu vietu laukumā.</p> <p><b>Volejbola spēles prasmes pilnveidošana.</b><br/> 1)sadalīšanās komandās, nostāšanās<br/> 2)spēle</p> | <p>40 min.</p> | <p>ievērojot pareizo roku un plaukstu, kā arī stājas stāvokli.</p> <p>Pēc 2 min partneri mainās uzdevumiem.</p> <p>Pievērst uzmanību precīzai piespēļu un gremdes izpildīšanai vietai pie tīkla</p> <p>Pēc svilpes signāla izpilda augšējo servi pievēršot uzmanību pareizai tehnikai.</p> <p>Sadalās komandās pa 6 skolēniem katrā.</p> |
| <p><b>III.</b></p> <p>1.</p> <p>2.</p>                    | <p><b><u>Nobeiguma daļa:</u></b></p> <p>Atsildīšanās</p> <p>Stundas vielas rezumējums.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>20 min.</p> | <p>Individuāli katram sava ķermeņa īpatnību vajadzībām ievērojot pamatprincipus un dotos piemērus (pie sienas izvietotie materiāli) un mācīto līdz šim</p>                                                                                                                                                                               |