

Sports 3.klasei

1 mācību stunda

Stundas tēma. Vingrošana ar vingrošanas riņķiem. Stafetes ar vingrošanas riņķiem.

Uzdevumi:

1. Nostiprināt prasmi vingrot ar kādu priekšmetu.
2. Attīstīt bērnu prasmi koncentrēt uzmanību, ātri reaģēt un iekļauties darbībā.
3. Mācīties priecāties gan par individuālajām veiksmēm, gan par kolektīva panākumiem.

Stundas līdzekļi: Ierindas mācība, skriešana, VAV kustībā un ar priekšmetu, stafetes, eiritmijas vingrinājums.

Inventārs: 15 vingrošanas riņķi, 2 pildbumbas, 2 konusi.

Vieta: Viegatlētikas zāle

N.P.K.	Stundas viela	Dozēšana	Organizatoriski metodiskie norādījumi
1.	2.	3.	4.
	Ievaddaļa	5 min	
1. 2. 3.	Stāšanās, sasveicināšanās Stundas vielas izklāsts Ierindas mācība: -stāšanās vienā rindā pēc auguma -komandu izpilde -pagriezieni uz vietas -skaitīšanās pēc kārtas		Izpilda komandas : Vienā rindā stāties! Līdzināties! Mierā! Pēc kārtas skaitīt! Brīvi! Uz kreiso! Uz labo! Apkārt zālei soļos – marš! Skriešus – marš!
4.	Skriešana ar virzienmaiņu, palēcieniem un pietupieniem pēc signāla.		Pēc viena svilpes signāla – virziena maiņa, pēc diviem svilpes signāliem – palēciens, pēc trijiem svilpes signāliem – pietupiens.
	Galvenā daļa	30 min	
1.	Vispārattīstošie vingrojumi ar riņķi : 1)S. st. – riņķis satverts taisnās	8x	

2.	rokās lejā 1 – ceļ rokas uz augšu 2 - 3 – atliecās atpakaļ 4 – s. st.	8x	
	2)S. st. – riņķis satverts taisnās rokās augšā 1 – noliekties pa labi 2 – s. st. 3 – noliekties pa kreisi 4 – s. st.	8x	
	3)S. st. – riņķis satverts taisnās rokās lejā 1 – iekāpt riņķī 2 – izkārt no riņķa	8x	
	4)S. st. - guļus uz vēdera, riņķis satverts taisnās rokās priekšā 1 – 3 – pacelt riņķi no grīdas taisnās rokās 4 – s. st.	8x	
	5)Riņķis uz grīdas S. st. - stāvus ar seju pret riņķi 1 – lēciens ar abām kājām riņķī 2 – lēciens ārā no riņķa	8x	
	6)Riņķis uz grīdas S. st. – stāvus ar sāniem pret riņķa līniju 1- lēciens riņķī, kājas kopā 2 – lēciens ārā no riņķa, kājas kopā	5x	
	7)S. st. – stāvus riņķa vidū, riņķis satverts rokās 1-2-3-4-5-6-7 – apļot riņķi ap vidukļa līniju 8 – s. st.		
	Sadalīšanās 2 grupās		Vienā rindā stāties! Līdzināties! Mierā! Uz pirmo, otro skaitīt! Pirmie - divus soļu uz priekšu soļos – marš – 1,2.

3.	Darbs grupās – stafetes. 1. stafete. Riņķi izmanto kā lecamauklu. Katrs stafetes dalībnieks lec līdz konusam, apkārt tam un atpakaļ. Nodod riņķi nākamajam stafetes dalībniekam. 2. stafete. Riņķi novietoti uz grīdas viens aiz otra. Pirmais stafetes dalībnieks pirmo riņķu joslu – 7 riņķi – izlec ar labo kāju, otro riņķu joslu – 7 riņķi – izlec ar kreiso kāju. Kustību turpina, skrienot līdz konusam, apkārt tam un pa brīvo celiņu atpakaļ. Ar rokas pieskārienu plecam nodod stafeti nākošajam. 3. stafete. Pildbumbas pārlikšana no viena riņķa otrā. Katrs stafetes dalībnieks skrējienā pārlik pildbumbu uz nākamo riņķi līdz pildbumba atrodas pēdējā riņķī. Kad bumba pārlikta, dalībnieks turpina skriet līdz konusam, apkārt tam, pa brīvo celiņu atpakaļ un ar rokas pieskārienu uz pleca nodod stafeti nākošajam dalībniekam.		
4.	Aplausi uzvarētājiem. Rezultātu pārrunāšana - kāpēc vieni izcīnīja uzvaru, bet otriem nepaveicās?		
5.	Inventāra novietošana tam paredzētajā vietā.		
	Nobeiguma daļa.	5 min	
1.	Eiritmijas vingrinājums. Piedalās visi skolēni. Izveido apli ar seju uz centru. Rokas uzliek uz viens otram uz pleciem.		Pildot vingrinājumu ir svarīgi visu veikt kopā vienotā ritmā, gan balsī skaitīt līdzī, gan soļot.

2.	Soļojot skaļi skaita līdzī. Soļošanas algoritms: 6 soļi atpakaļ 5 – uz priekšu 4 – atpakaļ 3 – uz priekšu 2 – atpakaļ 1 – uz priekšu 1 – atpakaļ 2 – uz priekšu 3 – atpakaļ 4 – uz priekšu 5 – atpakaļ 6 – uz priekšu Atsveicināšanās. Organizēta aiziešana uz ģērbtuvēm.		Vingrinājuma noslēgumā jāatgriežas sākuma stāvoklī.
----	--	--	--