

# PIESKĀRIENREGBIJS

## **levads**

*Pieskārienregbijs jeb Touch regbijs ir sporta veids, kurā var piedalīties dažāda vecuma, dažādu auguma parametru un fiziskās sagatavotības spēlētāji, neatkarīgi no dzimuma, jo vienīgais kontakts šajā spēlē ir pieskāriens.*

*Pieskārienregbijs ir interesants, dinamisks, gudrs un aizraujošs sporta veids. Šis nav spēka un kontakta sporta veids, bet gan izvairīšanās, sadarbības un savstarpēja atbalsta spēle.*

*Pieskārienregbijs ir pietiekoši vienkāršs, lai jūs nebaidītos to izvēlēties un pamēģināt!*

*Jebkurš bērns, apgūstot pieskārienregbiju, būs ieguvējs – iemācījies jaunu spēli un uzlabojis prasmes darboties komandā.*

*Lielākajai daļai bērnu līdz 8 gadu vecumam būs ļoti maza izpratne par regbija spēli. Ja viņi spēlēs un trenēsies vismaz gadu, tad izpratīs pieskāriena nozīmi, bet ne visus spēles kopējos principus.*

*Izaicinājumi un uzdevumi: iesaistīt bērnus regbijam līdzīgās spēlēs un aktivitātēs, lai sniegtu „spēles garšu”. Šajā metodiskajā materiālā iekļautas daudzas rotaļas un spēles ar regbija elementiem, lai bērnus ieinteresētu, aizrautu un aicinātu piedalīties jaunās spēles apgūvē.*

*Lielākā daļa laika jāpavada, lai attīstītu:*

- *izvairīšanās prasmes;*
- *bumbas turēšanu ar piespēlēm un ķeršanu, bumbas turēšanu kustībā;*
- *komandas nozīmes apzināšanos.*

*Atceries, ka mazie spēlētāji, visticamāk, būs:*

- *egoistiski;*
- *ar zemām koncentrēšanās spējām;*
- *sarežģīti ievadāmi noteiktās, sistemātiskās aktivitātēs un treniņos.*

*Tāpēc ļoti nepārdzīvo, ja uzreiz neizdodas izveidot vienotu komandas spēli. Kamēr bērniem ir jautri un nodarbība nav pārāk gara vai vienveidīga – tavš darbs ir padarīts!*

*Bērni daudz kļūdīsies, un tas ir labi. Ļaujiet viņiem kļūdoties – lai piespēlē uz priekšu, kaut arī atļauts IR tikai uz aizmuguri – neapturiet spēli. Kad spēle izspēlēta, pārrunājiet, ka nākamreiz jācenšas piespēlēt uz aizmuguri.*

Ja nodarbības saturs tiek ātri izpildīts, aicini skolēnus atsaukt atmiņā, ko viņi apguva un kādās aktivitātēs iesaistījās iepriekšējās nodarbībās, lai veicinātu atgriezenisko saiti. Ja nepieciešams, atkārtot tās aktivitātes, kuras bērniem šķita aizraujošākās un interesantākās.

## Pieskārienregbija vēsture

*Touch [tač]* regbiju sāka spēlēt 20. gadsimta sešdesmitajos gados Austrālijā. Sākumā to izmantoja kā iesildīšanās vingrinājumu pirms regbija spēlēm. Drīz vien pieskārienregbijs kļuva par ideālu bezkontakta iesildīšanās spēli, nodrošinot jebkuras regbija spēles pamatelementus: komunikāciju, ātrumu un nepieciešamību ātri piespēlēt un saņemt bumbu.

Pieskārienregbiju visbiežāk spēlē jauktajās komandās – meitenes un zēni kopā, jo pieskārienregbijs ir bezkontakta sporta veids. Pieskārienregbiju ir viegli iemācīties, tam ir vienkārši noteikumi un nav nepieciešami lieli finanšu līdzekļi – pietiek vien ar regbija bumbu. Spēle ļoti labi attīsta roku un acu koordināciju, komandas spēles iemaņas un veicina vispārējo fizisko sagatavotību, kā arī spēle tiek spēlēta ātrā tempā.

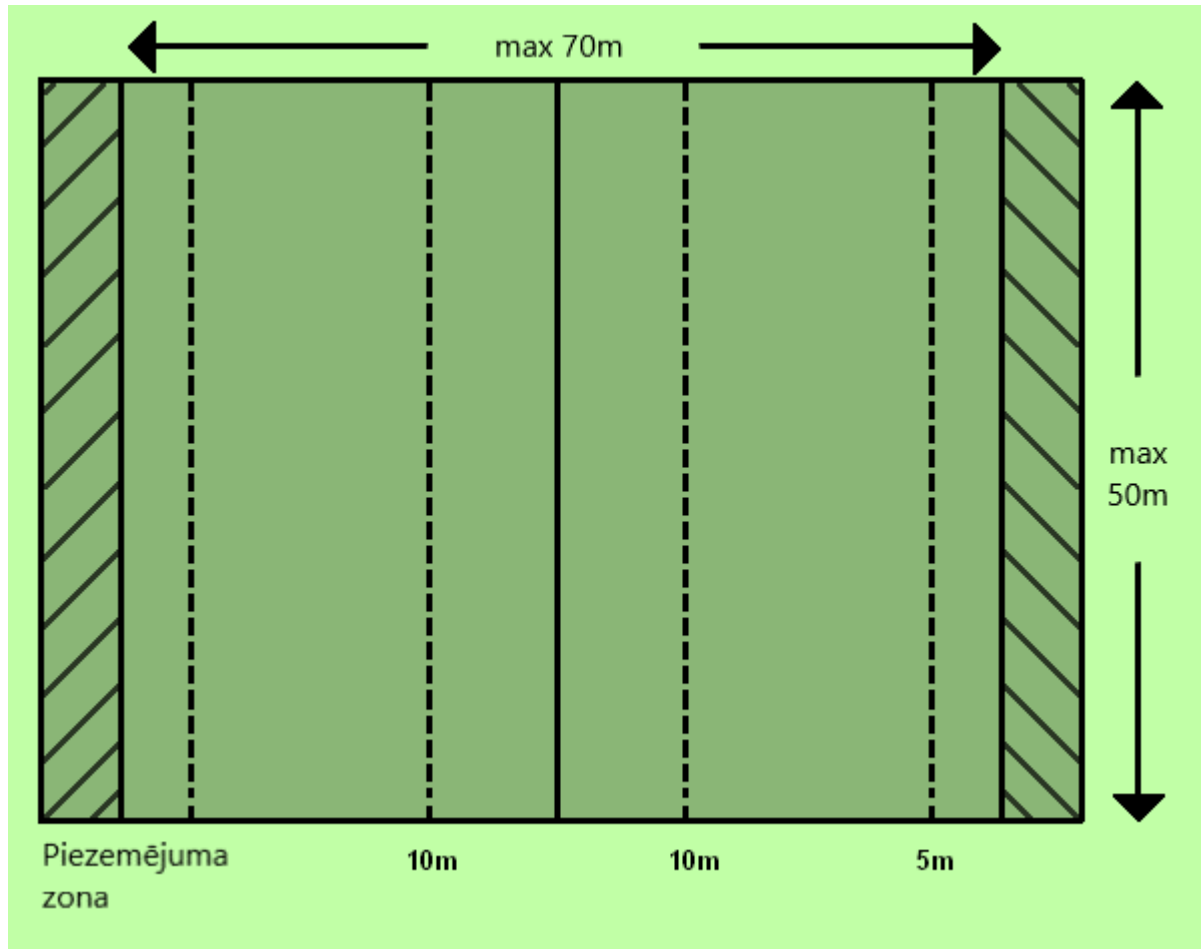
## Pieskārienregbija pamatideja

Lai uzsāktu spēli, komandā jābūt ne mazāk kā četriem cilvēkiem un ne vairāk kā sešiem cilvēkiem. Ja ir vajadzība un vēlēšanās, spēlētāji var tikt nomainīti spēles gaitā, ar noteikumu, ka spēlētājs, kuru nomaina, neatrodas uz laukuma maiņas laikā. Komanda spēlē četru cilvēku sastāvā tikai tad, ja nav iespējams atrast vairāk spēlētāju vai arī, ja tiek spēlēts jauktajās komandās un komandā nav meiteņu spēlētāju. Jauktajās komandās katrai komandai jābūt vismaz 2 sieviešu kārtas spēlētājam. Ja komandai nav vismaz divu sieviešu kārtas spēlētāju, tad komanda spēlē piecu spēlētāju sastāvā. Pieskārienregbija spēles galvenais mērķis ir izdarīt pēc iespējas vairāk piezemējumu divos 7 minūšu puslaikos. Bumbas piezemējums dod punktus tad, kad spēlētājs ir sasniedzis laukuma beigu līniju vai laukuma beigu zonu (atrodas starp divām līnijām abos laukuma galos) un piezemē bumbu. Brīdī, kad bumba tiek piezemēta, tā ir jāpiespiež pie zemes. Pretinieku komanda mēģina apturēt spēlētāju ar pieskārienu. **Viens piezemējums** dod komandai **vienu punktu**. Uzbrūkošajai komandai, plānojot veikt piezemējumu, ir jāievēro šādi galvenie noteikumi:

- **Spēli uzsāk, bumbai pieskaroties ar kāju (izkustinot to ne tālāk kā 1 metru), tad to paceļ no zemes** un dodas uzbrukumā.
- **Spēlētājs var izdarīt bumbas piespēli tikai atpakaļ**. Ja bumba tiek piespēlēta uz priekšu, tā jāatdod pretinieku komandai.
- **Uzbrūkošajai komandai var pieskarties tikai sešas reizes, pēc tam bumba tiek atdota pretinieku komandai**. Ja šo sešu pieskārienu laikā uzbrūkošā komanda neizdara piezemējumu, tad bumba tiek atdota pretinieku komandai.
- **Bumbu nedrīkst spert**. Uzbrūkošā komanda drīkst piespēlēt bumbu savas komandas spēlētājam tikai ar rokām.
- Ja pret spēlētāju tiek izdarīts pieskāriens, tad viņam ir jāapstājas un jānoliek bumba zemē pie kājām. Sākotnēji var nelikt bumbu starp kājām, bet likt atdot piespēli 3 sekunžu laikā.
- Bumba drīkst atrasties uz zemes vienīgi tad, kad spēlētājs ir saņēmis pieskārienu un apstājies, noliekot bumbu zemē pie kājām tā, lai viņa komandas biedrs var to paņemt.
- Ja spēlētājam bumba izkrīt no rokām vai piespēles laikā nokrīt uz zemes, tā tiek atdota pretinieku komandai.
- Spēlētājam, kurš paņem bumbu pēc tam, kad tā ir nolikta zemē, nedrīkst pieskarties. Šis spēlētājs nedrīkst izdarīt piezemējumu. (Šos spēlētājus – pussargus – sauc par *dummy*.) Viņa uzdevums ir piespēlēt bumbu tālāk. Ja *dummy* saņem pieskārienu, tad bumba pāriet pie pretinieku komandas.
- Aizsardzībā esošajai komandai ir jāievēro sekojoši noteikumi:
  - Pieskāriens tiek ieskaitīts, ja tas izdarīts uz jebkuras ķermeņa daļas, ieskaitot apģērbu.
  - Pieskāriena mirklī tam, kurš izdara pieskārienu, ir jāiesaucas „**Touch!**”. Tikai tad pieskāriens tiek ieskaitīts.
  - Brīdī, kad tiek izdarīts pieskāriens, **visa aizstāvībā esošā komanda atkāpjas 5 metrus atpakaļ**. Pārsvārā šī noteikuma ievērošana ir tiesneša atbildība. Ja izmanto samazinātu laukumu, atkāpšanās zona var būt 3 metri.

### ***Pieskārienregbija laukuma ieteicamie izmēri***

*Laukuma izmērus iespējams pielāgot, ņemot vērā spēlētāju spējas, vecumu un telpas iespējas.*



# Tematiskais plāns PIESKĀRIENREGBIJĀ

Nodarbība	Galvenā tēma	Uzdevumi	Metodes
1.	Iepazīšanās ar pieskārienregbiju, regbija bumbu.	Regbija bumbas tvēriens. Piespēles izmēģināšana.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete.
2.	Piespēles pieskārienregbijā.	Piespēle uz aizmuguri. Bumbas mešana un tveršana no vietas.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Stafete. Rotaļa.
3.	Piezemējums pieskārienregbijā.	Bumbas piezemēšana aiz laukuma gala līnijas ar un bez aizsardzības pretestības.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete. Rotaļa.
4.	Piezemējums pieskārienregbijā. Bumbas celšana no zemes.	Bumbas celšana no zemes – tehnikas apguve. Piezemējuma treniņš.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļa.
5.	Piespēles pieskārienregbijā.	Piespēles došana un saņemšana kustībā. Piespēles precizitātes un ātruma uzlabošana.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļas.
6.	Spēles elementi pieskārienregbijā.	Bumbas novietošana uz zemes. <i>Dummy</i> izspēle. Piespēles, piezemēšana.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļas.
7.	Bumbas pārvaldība regbijā.	Darbība ar bumbu kustībā. Piespēles no vietas.	Stafetes. Rotaļas.
8.	Piespēles pieskārienregbijā. Uzbrukums un aizsardzība pieskārienregbijā.	Bumbas ķeršana un mešana nestandarta situācijā. Lēmuma pieņemšana uzbrukumā. Pieskāriena izdarīšana.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete. Rotaļa.
9.	Bumbas pārvaldība un piespēles pieskārienregbijā.	Uzlabot piespēli kustībā. Uzlabot izvairīšanās, skriešanas prasmes, skriešanu ar bumbu, turot to abās rokās.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Rotaļas.
10.	Piespēles pieskārienregbijā. Skriešanas prasmes pieskārienregbijā.	Mācīt regbija bumbas piespēli skrējienā. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību. Pilnveidot bumbas piespēles, pārvaldības tehniku. Strauja skriešanas virziena maiņa, uzmanības treniņš.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi.
11.	Apspēlēšana pieskārienregbijā. Piespēles pieskārienregbijā.	Mācīt apspēlēšanu – viens uzbrucējs, viens aizsargs. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību. Pilnveidot bumbas piespēles tehniku	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete. Rotaļa.
12.	Apspēlēšana pieskārienregbijā. Piespēles pieskārienregbijā.	Apspēlēšana vairākumā – divi uzbrucēji, viens aizsargs. Attīstīt koordināciju. Pilnveidot bumbas piespēles tehniku.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļas.
13.	Pieskārienregbijs – komandas spēle. Aizsardzības līnija pieskārienregbijā.	Komandas darba nozīme – katra spēlētāja ieguldījums viena komandas biedra aizsardzībā. Aizsardzības līnijas saglabāšana kustībā, komunikācija.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Rotaļas.
14.	Izvairīšanās prasmes pieskārienregbijā. Piespēles pieskārienregbijā.	Uzlabot piespēles ar svārstveida kustību, piespēju ķeršanu kustībā. Brīvās vietas meklēšana ierobežotā laukumā.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļas.

		Attīstīt uzmanību un koordināciju, lai izvairītos un nesaskrietos ar pretinieku vai komandas biedru.	
<b>15.</b>	Piespēles pieskārienregbijā. Aizsardzība un pieskāriens pieskārienregbijā.	Atkārtot piespēles kustībā. Pārskrējiena apgūšana, pieskāriena apgūšana. Koncentrēšanās spēju uzlabošana.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļas.
<b>16.</b>	Aizsardzība pieskārienregbijā. Komunikācijas prasmes pieskārienregbijā.	Apgūt pieskārienregbija aizsardzības pamatiemaņas. Veicināt komunikāciju spēlētāju vidū.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Stafete. Rotaļas.
<b>17.</b>	Uzbrukums pieskārienregbijā.	Uzbrukuma līnija, piespēles uzbrukumā un kustībā.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Rotaļa.
<b>18.</b>	Uzbrukums pieskārienregbijā. Aizsardzība pieskārienregbijā. Komunikācijas prasmes pieskārienregbijā.	Darbība uzbrukumā. Komunikācijas nozīmes izpratnes veicināšana. Aizsardzības līnija. 5 metru atkāpšanās.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Rotaļas.
<b>19.</b>	Uzbrukums pieskārienregbijā. Bumbas pārvaldība pieskārienregbijā.	Uzbrukuma līnijas treniņš. Bumbas pacelšana kustībā.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi.
<b>20.</b>	Uzbrukums pieskārienregbijā. Bumbas pārvaldība pieskārienregbijā.	Bumbas pārvaldības treniņš. Uzbrukuma līnijas treniņi.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Stafete. Rotaļa.
<b>21.</b>	Bumbas pārvaldība pieskārienregbijā. Izvairīšanās prasmes pieskārienregbijā.	Bumbas pārvaldības treniņš Izvairīšanās un bumbas pārvaldība ātrumā.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi.
<b>22.</b>	Bumbas pārvaldība pieskārienregbijā. Aizsardzība pieskārienregbijā.	Ātruma un izvairīšanās prasmju attīstīšana. Aizsardzības līnijas treniņš.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete. Rotaļa.
<b>23.</b>	Skriešanas prasmes pieskārienregbijā. Uzbrukums un aizsardzība pieskārienregbijā.	Skriešanas prasmju treniņš. Uzbrukums un aizsardzība.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļas.
<b>24.</b>	Skriešanas prasmes pieskārienregbijā. Uzbrukums un aizsardzība pieskārienregbijā.	Skriešanas un izvairīšanās prasmes. Uzbrukums, piespēles, aizsardzība.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Rotaļa.
<b>25.</b>	Komandas sadarbības prasmes pieskārienregbijā.	Mācīties atbalsta nozīmi – skriet komandas biedram atbalstā, atdot piespēles komandas biedriem.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļa.
<b>26.</b>	Izvairīšanās prasmes pieskārienregbijā. Aizsardzība un pieskāriens pieskārienregbijā. Bumbas pārvaldība pieskārienregbijā.	Izvairīšanās un pieskāriena prasmju treniņš. Bumbas celšana no zemes un kustība ar bumbu rokās.	Rotaļas.
<b>27.</b>	Izvairīšanās prasmes pieskārienregbijā. Skriešanas prasmes pieskārienregbijā. Piespēles pieskārienregbijā.	Izvairīšanās prasmju treniņš. Piespēju precizitātes uzlabošana. Kāju veiklības uzlabošana aizsardzībā.	Rotaļas.
<b>28.</b>	Bumbas pārvaldība pieskārienregbijā. Skriešanas prasmes un māņkustības pieskārienregbijā.	Bumbas pārvaldības un piespēju uzlabošana. Māņkustību treniņš.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevumi. Rotaļa.

<b>29.</b>	Spēles elementi pieskārienregbijā.	Dažādu prasmju un spēles elementu attīstīšana – darbības ar bumbu, izvairīšanās, vietas meklēšana.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete. Rotaļa.
<b>30.</b>	Aizsardzība pieskārienregbijā. Saspēle, bumbas pārvaldība.	Aizsardzības līnijas izpratnes veicināšana, treniņš. Saspēle, bumbas pārvaldības uzlabošana.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Rotaļas.
<b>31.</b>	Pieskārienregbija spēle.	Pieskārienregbija spēles izmēģināšana bez specifiska uzdevuma veikšanas.	Rotaļas. Pieskārienregbija spēle
<b>32.</b>	Uzbrukums pieskārienregbijā. Komandas saspēles un atbalsta nozīme pieskārienregbijā.	Uzbrukums, iešana atbalstā.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete.
<b>33.</b>	Uzbrukums pieskārienregbijā. Komandas saspēles un atbalsta nozīme pieskārienregbijā.	Apspēlēšanas treniņš. Iešana atbalstā.	Prasmju attīstīšanas treniņuzdevums. Stafete. Rotaļa.
<b>34.</b>	Piespēles pieskārienregbijā. Uzmanība un koncentrēšanās. Skriešanas prasmes pieskārienregbijā.	Pašpārbaude piespēju došanā un ķeršanā kustībā. Uzmanības un koncentrēšanās veicināšana. Skriešanas prasmju un sadarbības veicināšana.	Stafete. Pārbaude. Rotaļa.
<b>35.</b>	Piespēles pieskārienregbijā. Koordinācija un precizitāte.	Pašpārbaude piespēju došanā un ķeršanā kustībā. Koordinācijas un precizitātes veicināšana.	Pārbaude. Rotaļas.
<b>36.</b>	Pieskārienregbija spēle.	Pieskārienregbija spēles izmēģināšana bez specifiska uzdevuma veikšanas.	Rotaļa. Pieskārienregbija spēle

# 1. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/sporta laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas ( vismaz 6 gab.), konusi (36 gab.)

**Uzdevumi:**

1. Iepazīties ar pieskārienregbija pamatideju un vēsturi.
2. Iepazīties ar pieskārienregbija bumbu un metienu un palīdzēt skolēniem pierast pie domas, ka pieskārienregbijā piespēle tiek izdarīta atpakaļvirzienā ar svārstveida kustību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēnu iepazīstināšana ar pieskārienregbija vēsturi un pamatideju, balsoties uz aprakstu 1. lappusē.

Visi sastājas vienā aplī. Viens otram piespēlē regbija bumbu aplī uz priekšu, pēc tam atpakaļ.

### Galvenā daļa

#### Pa trīs!

Skolēni sadalās pa trīs (1 metra attālumā) un piespēlē viens otram regbija bumbu, mācoties satvert, sajust bumbas formu, lidojumu un tvērienu. Mēģina to piespēlēt gan uz vienu, gan otru pusi.

### Regbija svārstveida piespēle

Nostāda skolēnus aplī. Vidū atrodas ķērājs. Liek skolēniem pēc iespējas ātrāk piespēlēt bumbu pa apli. Ķērājs mēģina noķert, pieskarties bumbai. Nākamais vidū par ķērāju iet tas, kurš nenokēra bumbu vai neprecīzi izmeta vai kura rokās atradās bumba pieskaršanās brīdī. Skolēni izdara piespēles pulksteņrādītāja virzienā, bet pēc pedagoga signāla – pretēji pulksteņrādītāja virzienam.

### Nobeiguma daļa

Visi skolēni nostājas līnijā, pedagogs pa vidu. Pedagogs izmet regbija bumbu laukumā, bet skolēni skrien tai pakaļ. Tas, kurš pirmais noķer, var izdarīt nākamo metienu (stāties pedagoga vietā) no līnijas vidus.

Elpošanas vingrinājumi.

Pārrunāt pirmos priekšstatus par pieskārienregbija spēli.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Regbijā piespēli izdara ar svārstveida kustību no vienas ķermeņa puses uz otru.

## 2. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/sporta laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas ( vismaz 6 gab.), konusi (36 gab.)

**Uzdevumi:**

1. Piespēle uz aizmuguri.
2. Bumbas mešana un tveršana no vietas.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Sagatavošanās daļa

##### Skrējiens ar bumbu abās rokās

Sadala skolēnus 2 grupās. Katrai grupai viena regbija bumba. Pirmie skolēni, turot bumbu abās rokās, skrien līdz konusam, apskrien to un skrien atpakaļ pie komandas, 1 metru pirms nākamā skolēna apstājas un piespēlē. Tad skrien kolonnas galā. Turpina līdz katrs izskrējis 2 reizes. Uzvar tā komanda, kurā visi skolēni izskrējuši divas reizes un apsēdušies.

#### Galvenā daļa

##### Piespēle uz aizmuguri

Skolēnus nostāda divās kolonās 2–3 metru attālumā vienu no otras. C1 padod bumbu atpakaļ C2. C2 pagriezienā piespēlē bumbu skolēnam C3. Turpina līdz bumba sasniedz pēdējo skolēnu.

##### Pieskārienregbija piespēle

Nostāda skolēnus aplī ar muguru pret vidu. Liek skolēniem piespēlēt bumbu pa apli. Piespēles laikā katram skolēnam parāda, ka piespēle tiek izdarīta ar svārstveida kustību. Skolēni izdara piespēles pulksteņrādītāja virzienā un pretēji pulksteņrādītāja virzienam.

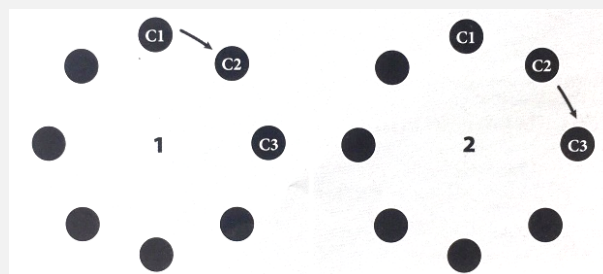
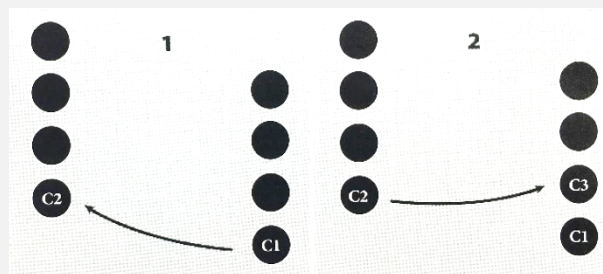
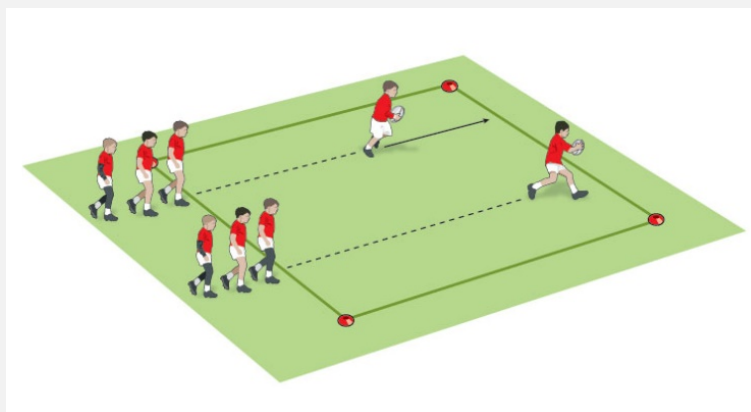
#### Nobeiguma daļa

##### Rotala „Gurki“

Visi skolēni sastājas aplī. Vadītājs met gaisā bumbu un sauc kāda cita skolēna vārdu (piemēram, Jānis). Jānis ņem bumbu, bet tikmēr pārējie izklīst, cik tālu vien var. Kad bumba noķerta, Jānis saka „Stop“, kā arī – pie kura skolēna dosies un ar cik soļiem (piemēram, pie Madaras ar 10 soļiem). Tad iet nosaukto soļu skaitu. Madara nostājas ar gaisā rokām izstiepām, bet Jānim jātrāpa ar regbija bumbu pa viņas plaukstām. Ja trāpa – Madara kļūst par vadītāju (met gaisā bumbu), ja netrāpa – vada Jānis.

### Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Pieskārienregbijā piespēli izdara ar svārstveida kustību no vienas ķermeņa puses uz otru.



# 3. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 3–5 regbija bumbas, 5 konusi

**Uzdevumi:** apgūt, kas ir piezemējums, mācīties veikt piezemējumu gan ar, gan bez aizsardzības pretestības.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēni skrien pa apli, pieciem no viņiem rokās regbija bumbas. Pēc signāla bumba jācenšas nolikt pie zemes, lai tā pēc atlaišanas neizkustētos (pārējie turpina skriet, netraucējot skolēniem ar bumbu). Kad bumba nolikta, skolēns atsāk skrējieni. Pēc nākamā signāla bumbu paceļ tas, kurš atrodas tai vistuvāk. Atkārtο vairākas reizes.

### Galvenā daļa

#### Piezemējums

Sadalī skolēnus komandās, vēlams nepāra skaitā.

Izstāsti skolēniem, kā piezemēt bumbu.

Pirmajam kolonnā – bumba. Pēc starta signāla pirmais skolēns no katras komandas skrien uz laukuma pretējo malu, veic piezemējumu un atstāj bumbu. Skrien atpakaļ un ar pieskārienu nodod stafeti nākamajam dalībniekam, kurš skrien pēc bumbas un, turot to abās rokās, skrien atpakaļ. Nākamais atkal skrien veikt piezemējumu.

Tā veic 2 apļus, lai katrs ir gan piezemējis, gan atgriezis bumbu. Ja komandā ir pāra skaits dalībnieku, tad pēc pirmā apļa 1. ar 2. un 3. ar 4. kolonnā mainās vietām un veic otru apli.

Uzdevums beidzas, kad pēdējais skolēns atgriežas.

Papildinājumi: skrējiena laikā metot bumbu gaisā vai padodot ap jostas vietu.

#### Kur atrodas piezemējuma līnija?

10 x 10 metru laukums

Novieto 3 aizsargus vienā laukuma malā (katrā stūrī un vienu vidū).

Novieto 3 uzbrucējus uz sāna līnijas, katram bumba.

Pēc starta signāla viens uzbrucējs skrien uz priekšu. Tiklīdz viņš sāk kustību, nosauc viena aizsarga vārdu, kurš skrien un mēģina noķert uzbrucēju, pieskaroties mugurai vai krūtīm (kad pieskaras, sauc „Touch!”). Uzbrucējs cenšas pretējā pusē izdarīt piezemējumu, izvairoties no pieskāriena. Kad viņu kārtā beigusies, viņi samainās pozīcijām. Atkārtο tik ilgi, līdz katrs izskrējis gan kā uzbrucējs, gan kā aizsargs.

Lai izaicinātu uzbrucēju, pēc brīža var izsaukt otru aizsargu.

Ko teikt skolēniem:

„Skrien uz priekšu!”; „Izvairies no aizsarga!”

### Nobeiguma daļa

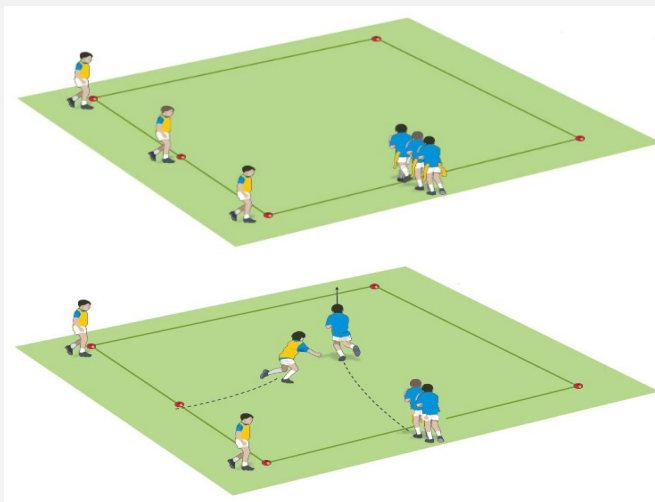
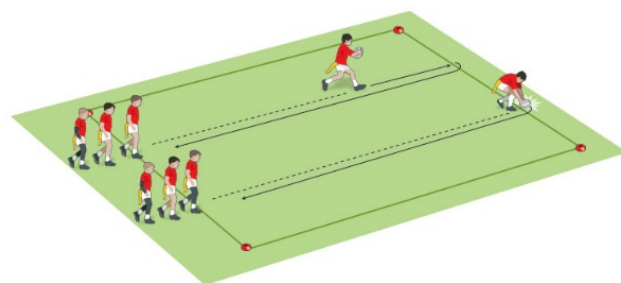
Skolēni sadalās grupās. Katrai grupai ir uzdevums ar saviem ķermeņiem izveidot kādu formu pēc pedagoga ieskatiem, piemēram, saule, mēness, kādi burti vai skaitļi.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



KAD IZDARI  
PIEZEMĒJUMU, SALIEC  
CEĻUS UN GURNUS UN  
PIELIEC BUMBU PIE  
ZEMES, TUROT AR ABĀM  
ROKĀM. JA BUMBA PĒC  
ATLAIŠANAS NEKUSTAS,  
TAS NOZĪMĒ, KA TO LABI  
KONTROLĒ.



# 4. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Regbija bumbas mešana un piespēles.
2. Regbija bumbas celšana no zemes.
3. Regbija bumbas piezemēšana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Bērni veic lēnu skrējieni pa konusu apli. Pieciem skolēniem rokās regbija bumbas. Pēc pedagoga signāla, nosaucot krāsu, bērni noliek bumbu pie nosauktās krāsas konusa, turpinot skrējieni pa apli. Nākamie garām skrienošie paceļ sev tuvāk esošo bumbu un noliek pie nākamā tādas pašas krāsas konusa. Uzdevumu var izpildīt, arī skrienot at muguriski.

### Galvenā daļa

#### Rindinā

Skolēni tiek sadalīti vairākās vienāda skaita grupās. Katra grupa nostājas pie vienā līnijā noliktas konusu rindas (5 bērni = 5 konusi).

C1 tur rokās regbija bumbu. Stāvot uz vietas, pagriežot ķermeņa augšdaļu, C1 veic bumbas piespēli C2. Pēc piespēles izpildes, veic skrējieni līdz noslēdzošajam C un nostājas aiz viņa. Turpina līdz bumba atkal nonāk pie C1.

#### Skrējiens pēc bumbas

Iekārto laukumu kā attēlā (stūros 2 x 2 metru kvadrāti), laukuma vidū – 12 bumbas (var izmantot arī citas, ne tikai regbija bumbas).

Katrā stūrī novieto 4 skolēnu komandas.

Pēc signāla pa vienam no katras komandas skrien uz vidu, paceļ bumbu, skrien atpakaļ un veic piezemējumu kvadrātā. Pieskaras, lai nodotu stafeti nākamajam.

Variācija: bumbu pirms piezemējuma piespēlē citam komandas biedram, kurš veic piezemējumu.

Ko teikt skolēniem – frāzes no attēla „Bumbas pacelšana”.

### Nobeiguma daļa

#### Rotaļa „Ēnas”

10 x 10 metru laukums

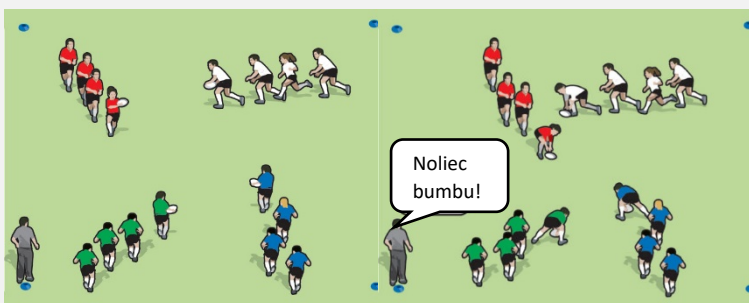
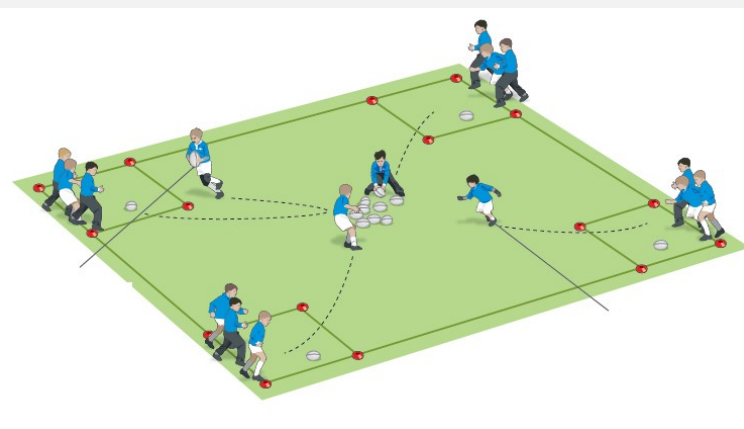
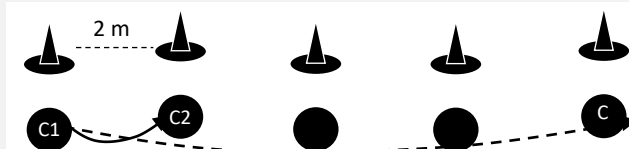
Sadali skolēnus grupās pa četri. Grupas skrien apkārt pa laukumu, sekojot viens otram. Jākoncentrējas, lai grupas savā starpā nesaskrietos. Skolēns, kurš ir grupas priekšā, tur bumbu. Skolēns aiz viņa ir „ēna”.

Pedagogs secīgi sauc komandas „Piespēlē uz aizmuguri caur sānu”, „Piespēlē uz aizmuguri pāri galvai”, „Noliec bumbu, lai ēna paceļ!”, „Paripini bumbu, lai ēna paceļ!”.

Pirmais skolēns piespēlē bumbu, pats dodas uz aizmuguri, un tā secīgi katrs skolēns.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 5. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/sporta laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:**

**Uzdevumi:**

1. Piespēles došana un saņemšana kustībā.
2. Piespēles precizitātes un ātruma uzlabošana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skrējieni ar uzdevumiem (dažādi roku un kāju stāvokļi, piemēram, augsti ceļot ceļgalus).

### Galvenā daļa

#### Skriešana un piespēle

Procedūra: izveido laukumu starp divām 20–30 metrus attālām līnijām. Sadala skolēnus 3 kolonnās un novieto aiz pirmās līnijas apmēram 3–5 metru attālumā vienu no otras. Iedod bumbu C1. Pirmais no katras kolonnas sāk skriet otrās līnijas virzienā. C1 piespēlē C2, tālāk C3. Visas piespēles jāizdara, kamēr skolēni atrodas starp līnijām. Vingrinājumu atkārto līdz katrs izspēlējis vismaz 3 gājienus. Skolēni var mainīties ar vietām citā kolonnā, lai piespēlētu no dažādām pozīcijām.

Ko teikt skolēniem:

„Turies aiz tā, kuram ir bumba!”; „Sauc bumbas turētāju vārdā, lai dod piespēli!”.

#### Rotala „Zvaigžņu kari”

Sadali skolēnus trīs komandās (zvaigžņu cīnītājos) pa 3 skolēniem katrā. Katrai komandai iedod atšķirības zīmes, piemēram, vienādas krāsas lentītes. Iedod bumbu divām komandām.

Visas trīs komandas darbojas 10 x 10 metru laukumā.

Katrai komandai spēles laikā savā starpā jāpiespēlē bumba (komēta), to nepazaudējot. Jebkurš skolēns var pārķert komētu, bet nedrīkst to raut ārā no rokām. Var izveidoties situācija, kad abas bumbas ir pie vienas komandas. Ja komēta nokrīt zemē, to paceļ tuvākais zvaigžņu cīnītājs.

Ja komēta izlido ārpus kvadrāta (galaktika), pedagogs norāda, kurš tai iet pakaļ un ievada atpakaļ spēlē.

Skolēniem pašiem skaļi jāskaita līdži, cik piespēles padod noteiktajā spēles laikā.

Ko teikt skolēniem:

„Turi bumbu (komētu) ar abām rokām!”; „Piespēlē bumbu regbija stilā”; „Lai noķertu piespēli, turi rokas priekšā!”; „Meklē brīvu vietu, nostāk no citiem zvaigžņu karotājiem!”; „Turi galvu augšā, lai redzi, kas notiek apkārt!”

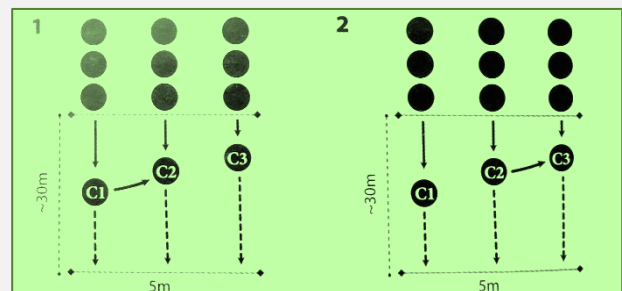
### Nobeiguma daļa

#### Regbija futbols

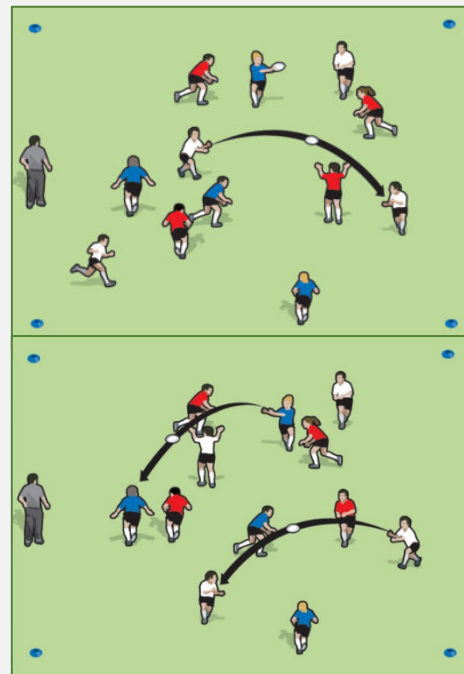
Skolēnus sadala divās komandās. Viens otram piespēlē regbija bumbu (var piespēlēt gan uz priekšu, gan atpakaļ). Uzdevums: iemest bumbu pretinieku komandas futbola vārtos. Vārti netiek ieskaitīti, ja visi komandas skolēni nav šķērsojuši centra līniju.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



Skolēniem jāatceras, ka piespēli jācenšas izdarīt tikai atpakaļvirzienā.



!!! Iedrošini skolēnus spēles laikā pārvietoties un skriet ar bumbu!

# 6. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:**

**Uzdevumi:**

1. Iemācīt skolēniem, kā novietot bumbu starp kājām un izvairīties no bumbas izslīdēšanas no rokām vai paripināšanas uz priekšu.
2. Mācīt skolēnus virzīties uz priekšu ar bumbu uz brīvo vietu, veikt skrējieni ar bumbu, mēģināt izdarīt piezemējumu.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Vispārēja iesildīšanās ar vingrinājumiem skrējiena laikā.

### Galvenā daļa

#### Dummy piespēle

*\*Dummy ir spēlētājs (pussargs), kurš paceļ bumbu pēc tam, kad tā ir nolikta zemē.*

Iezīmē laukumu starp divām līnijām apmēram 30 metru attālumā. Sadala skolēnus trīs kolonnās un novieto aiz pirmās līnijas. C1 paskrien 5 metrus uz priekšu un novieto bumbu zemē starp kājām. C2 skrien un paņem bumbu un piespēlē C3. C3 paskrien 5 metrus uz priekšu, apstājas un novieto bumbu zemē starp kājām. C4 skrien un paņem bumbu, piespēlē C5. C5 skrien līdz otrajai līnijai. Atkārti vairākas reizes, ļaujot skolēnam būt gan kā *dummy*, gan skriet kā uzbrucējam.

#### Piezemējuma mednieki

Sadali skolēnus pa pāriem 1 metra atstatumā 10 metrus platā laukumā.

Kad pedagogs sauc „Piespēlē!”, pāri piespēlē viens otram bumbu. Kad pedagogs sauc „Pagriezies!”, tas, kuram ir bumba, pagriežas, skrien uz piezemējuma līniju, bet partneris cenšas viņu noķert ar pieskārienu. Pāri vairākas reizes izmēģina abas lomas.

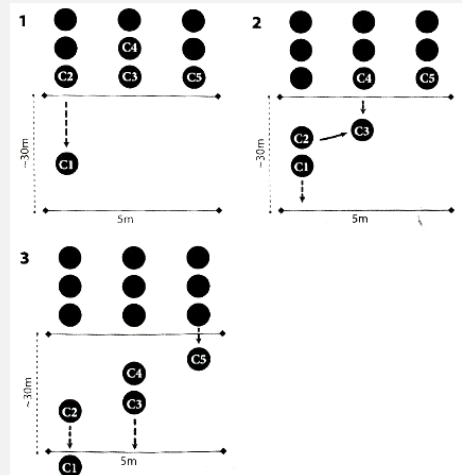
Pēc tam pāri atkāpjas viens no otra 3 metru attālumā. Šoreiz pēc piespēles tiek dots signāls „Uzbrukt!” – skolēns ar bumbu uzbrūk, skrienot pretim partnerim, cenšas viņu apskriet un veikt piezemējumu. Partneris cenšas viņu apturēt.

#### **Nobeiguma daļa**

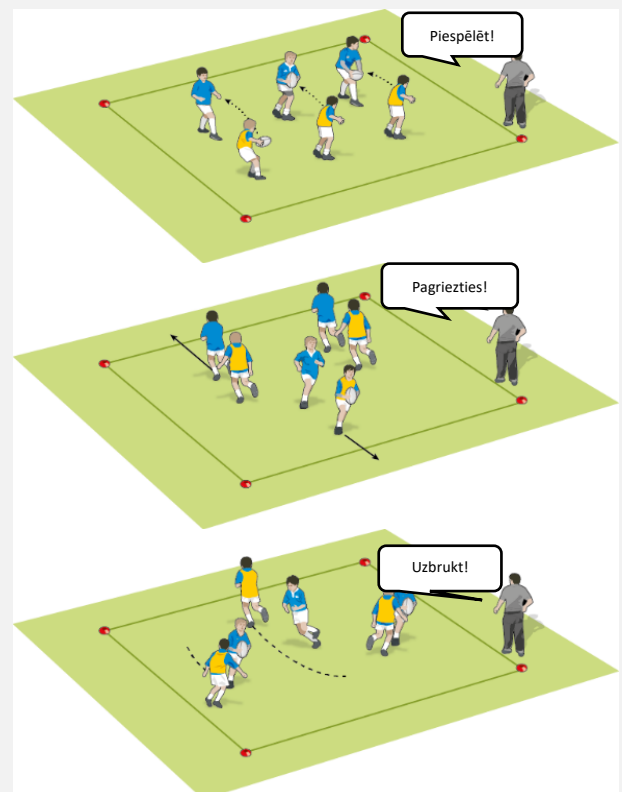
Visi skolēni sasēžas aplī. Katram tiek izdalīta bumba (der jebkura bumba). Pedagogs parāda kāda ritma piesišanu, pārējie atkārti. Tālāk kāds no skolēniem izdomā savu nelielu ritmu, bet pārējie atkārti.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



Bumba jānoliek zemē precīzi, izvairīties no nomešanas, paripināšanas vai pasviešanas otram skolēnam.



# 7. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/sporta laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:**

**Uzdevumi:**

1. Bumbas pārvaldības uzlabošana kustībā.
2. Ātruma attīstīšana, darbojoties ar regbija bumbu.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Futbols ar regbija bumbu

Spēlē futbola ar regbija bumbu. Futbola elements: sitiens vārtos ar kāju. Pārējo spēles laiku bumba tiek piespēlēta ar rokām – metot un ņerot. Nav atļauts skriet ar bumbu rokās. Nav vārtsargu. Tas skolēns, kurš atrodas vistuvāk pretinieka vārtiem, noliek bumbu zemē un iesper vārtos. Vārti netiks ieskaitīti, ja visa uzbrūkošā komanda nav šķērsojusi centra līniju.

### Galvenā daļa

#### Prasmju stafetes

Skolēnus sadala komandās (piemēram, pa 5), nostāda kolonnās. Startu un finišu iezīmē ar konusiem. Dalībniekiem pēc starta pa vienam jānodod līdz finiša konusam un atpakaļ uz startu, pildot uzdevumus ar bumbu. Tad jānodod bumba nākamajam.

Uzdevumus var pielāgot pēc vajadzības:

1. Skrien līdz līnijai, pieskaries ar bumbu līnijai un skrien atpakaļ, turot bumbu ar abām rokām.
2. Skrienot turp, padod bumbu divreiz sev ap vidukli. To pašu izpildi, skrienot atpakaļ.
3. Skrienot turp, pamet bumbu gaisā un sasit plaukstu pirms bumbas noķeršanas, skrien atpakaļ pie komandas ar bumbu rokās u.tml.

#### Piespēļu stafete

Bērni nostājas vienā kolonnā viens aiz otra. C1 skrien līdz konusam, apstājas un veic piespēli atpakaļ C2. Kad piespēle ir atdota, C1 skrien un nostājas kolonnas beigās. C2 atkārto uzdevumu. Turpina līdz C1 pirmais skolēns saņem bumbu. Uzdevumu var pildīt, veicot vairākus apļus.

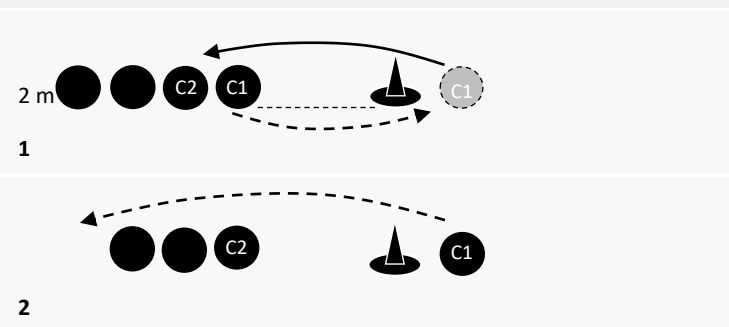
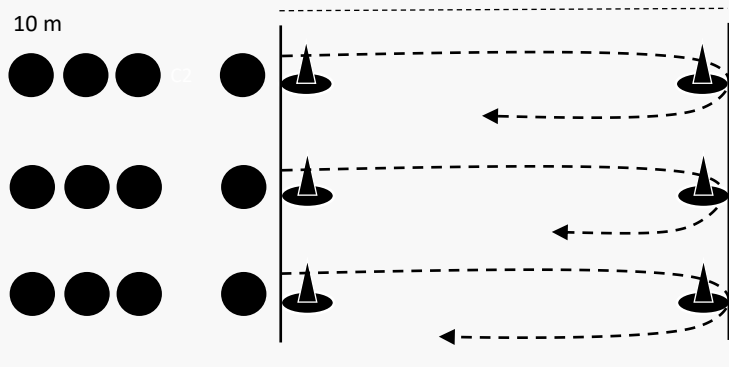
### Nobeiguma daļa

#### Bumbas iegriešana

Iegriežot bumbu, tā paceļas un griežas uz šaurā gala. Skolēni iegriež bumbas un pēta, kuram ilgāk bumba turpina griezties. Skolēni mācās priecāties gan par savu sniegumu, gan par citu panākumiem.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



Akcenti uzdevumu izpildē: roku darbība, atdodot piespēli; roku darbība, saņemot bumbas piespēli; ķermeņa augšdaļas kustība bumbas atdošanas brīdī, savstarpējā komunikācija.

# 8. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 6 regbija bumbas, 12 konusi

**Uzdevumi:**

1. Bumbas ķeršana un mešana nestandarta situācijā.
2. Lēmuma pieņemšana uzbrukumā.
3. Pieskāriena izdarīšana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Basketbols ar regbija bumbu

Var izmantot zemu basketbola grozu vai uz sienas uzzīmētu četrstūri. Spēle norit kā basketbolā, bet ar bumbu rokās neskrien un nedriblē, bet veic piespēles (gan uz priekšu, gan atpakaļ).

### Galvenā daļa

#### Atrodi vietu

Katrā kvadrātā darbojas 5 skolēni. C1 ir aizsargs, pārējie – uzbrucēji.

Skolēns ar bumbu cenšas pieskarties pēc iespējas vairāk skolēniem. Kad pedagogs saka „Stop”, starp visiem skolēniem jābūt vismaz 1 metra atstatumam. C1 skaita, cik skolēniem pieskaras ar bumbu 1 minūtes laikā. Tad maina aizsargu ar bumbu.

#### Nosedz haosu!

2 metrus plats kanāls, 5 uzbrucēji pret 5 aizsargiem. Krāsaini, simetriski izvietoti konusi abās pusēs.

Pedagogs nosauc krāsu, piemēram, „sarkans” – pirmasis uzbrucējs izlemj, vai uzbruks virzienā uz sarkano konusu pa labi vai pa kreisi. Pirmais aizsargs dodas viņam pretī un mēģina izdarīt „touch”, pirms uzbrucējs veic piezemējumu.

Ko teikt skolēniem:

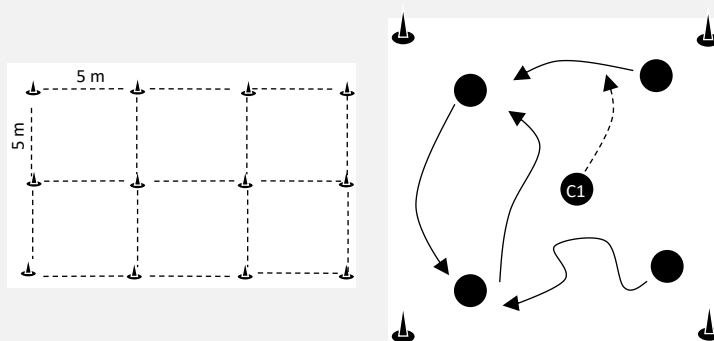
„Skaties uzmanīgi uz to, kuram ir bumba!”; „Pirms „touch” pārliecinies, ka atrodies pietiekami tuvu uzbrucējam!”; „Abas rokas uz bumbas un izmanto veiktas kāju kustības!”

### Nobeiguma daļa

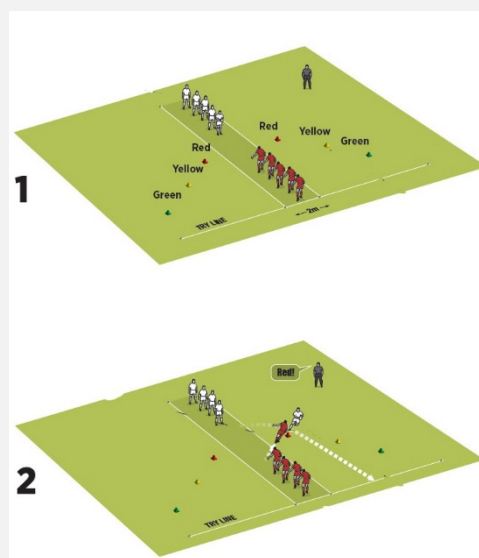
Skolēni sastājas aplī, katram rokā bumba (dažādas bumbas – regbija, basketbola utt.). Visi skolēni vienlaikus veic precīzu piespēli blakusesošajam. Tiklīdz piespēle atdota, uzreiz jāķer bumba no otra blakusesošā. Var spēlēt pārmaiņus pulksteņrādītāja virzienā un pretēji.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Bumba jātur ar abām rokām; vērīgi jāmeklē brīva vieta; jāizvairās no pārējiem skolēniem.



!!! Šeit iespējams novērot, kuri skolēni labāk darbojas uz labo pusi, kuri uz kreiso – lai saprastu, kāda prasme jāstiprina.

# 9. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** 4 regbija bumbas, 4 konusi

**Uzdevumi:**

1. Uzlabot piespēli kustībā.
2. Apgūt izvairīšanos, skriešanas prasmes, skriešanu ar bumbu, turot to abās rokās.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Izveidotā ierobežotā laukumā skolēni veic skrējieni, izvairoties no kontakta, izdarot viens otram piespēles ar regbija bumbu. Pēc pedagoga signāla „Hop!” visi izpilda skrējieni atmuguriski. Pēc pedagoga signāla „lec” visi skolēni izpilda pietupieni; pēc signāla „tupties” visi skolēni palecas. Sākumā var izmantot „pareizās” komandas: „lec” – palēkties, „tupties” – pietuptions.

### Galvenā daļa

#### Kvadrāts

Izveido kvadrātu no konusiem (2–3 metru attālumā). Atkarībā no skolēnu skaita var veidot vairākus kvadrātus. Pie katra kvadrāta stūra atrodas vismaz divi skolēni. Uzdevumu izpilda ar divām bumbām vienlaikus. Uzdevuma izpildes sākumā bumbas atrodas viena otrai pretī pa diagonāli. Skolēni veic bumbas piespēli no vietas pulksteņrādītāja virzienā, pēc piespēles izpildes veic pārskrējieni uz vietu, kur piespēli izpildīja un nostājas aiz nākamā skolēna.

#### Spēle „Bandīti un policisti”

Laukums: 8 x 5 metri

Skolēnus sadala komandās pa 4 katrā – bandītos un zeltračos. Iedod bumbu (zeltu) pirmajam zeltracim. Zeltracim ar dārgumiem ir jācenšas izskriet cauri „purvam” vai nu pa sānu malām, vai tālāko galu tā, lai viņu nenokļer bandīti. Rezultāti: 1 punkts, ja izbēg pa sānu; 2 punkti, ja izbēg pa tālāko galu, 1 punkts bandītiem, ja nokļer zeltraci. Skolēnus samaina lomām.

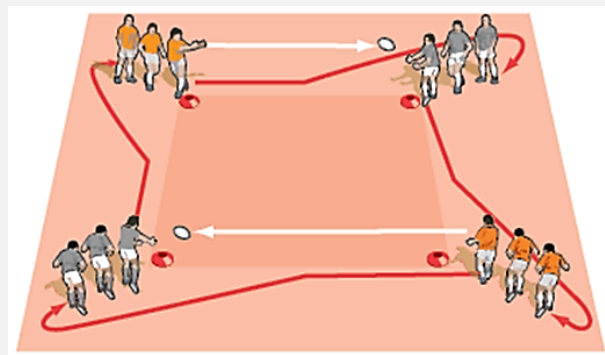
### Nobeiguma daļa

#### Rotaļa „Sasaldētie”

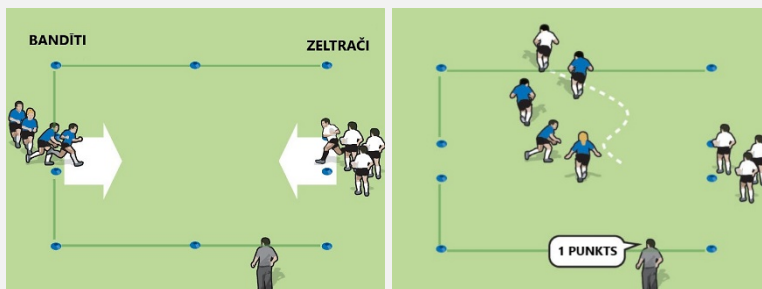
Laukumā pārvietojas skolēni. Trim no skolēniem rokās ir regbija bumba. Skrienot ar bumbu, ir jāpieskaras skolēniem, kuriem nav bumbas. Ja izdodas pieskarties, tad skolēns „sasalst” – rokas un kājas plati. „Sasaldēto” var atbrīvot, ja kāds cits izlien starp kājām. Pēc pedagoga signāla „Hop!” tiek veikta bumbas piespēle citiem skolēniem, kuri kļūst par spēles vadītājiem.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Sākotnēji izmēģināt spēli ar vienu bumbu. Grūtības līmeņa paaugstināšanai – bumbas piespēles atdošana kustībā, kvadrāta palielināšana.



# 10. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Mācīt regbija bumbas piespēli skrējienā pāros.
2. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību.
3. Pilnveidot bumbas piespēles, pārvaldības tehniku.
4. Strauja skriešanas virziena maiņa, uzmanības treniņš.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēni veic iesildošo skrējieni pa apli viens aiz otra. Četriem skolēniem rokās ir regbija bumbas. Skrējiena laikā skolēni izpilda bumbas piespēli aiz muguras esošajam skolēnam, turpinot skrējieni. Pēc pedagoga norādījumiem skolēni veic skrējiena virziena maiņu. Skrējieni veic trīs minūtes. Turpinot apļveida kustību, skolēni ar bumbām var izpildīt iesildošos vingrinājumus, piemēram, sānisko palēcienu, taisnu kāju vēzienus priekšā, augstsoli u.c. iesildošos sprinta vingrinājumus.

### Galvenā daļa

#### Piespēju stafete

Skolēni nostājas divās kolonnās pie konusiem, kuri izvietoti trīs metru attālumā. C1, pēc pedagoga signāla, veic lēnu skrējieni uz priekšu, vienlaikus izpildot bumbas piespēli C2. Pēc piespēles izdarīšanas skolēns skrien atpakaļ uz kolonnas beigām. Tālāk C2 dodas uz priekšu, piespēlē C3 utt.

#### Pagriezies un nosedz

Laukumā novieto vienu uzbrucēju ar bumbu, kurš lēnām skrien no vienas laukuma malas uz otru.

Novieto divus aizsargus apmēram 4 metru attālumā, pretējā laukuma malā, ar skatu prom no uzbrucēja.

Tad pedagogs sauc „Hop!” – aizsargi pagriežas un skrien uzbrucēja virzienā. Vienlaikus uzbrucējs skrien pretī un, izvairoties no pieskāriena, cenšas pārskriet laukuma otrā pusē.

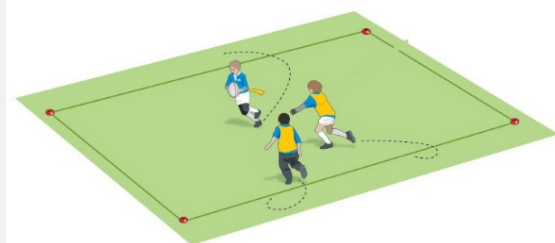
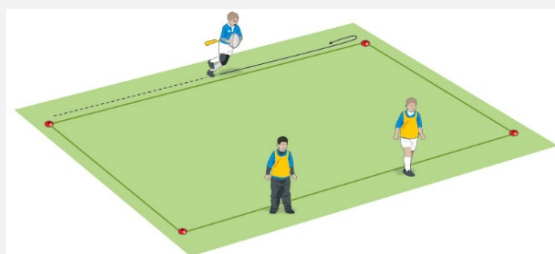
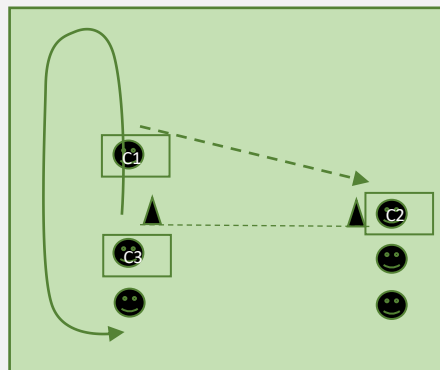
#### Nobeiguma daļa

Skolēni nostājas kolonnā. Pedagoģi nostājas vismaz 5 metru attālumā kolonnas priekšā ar divu dažādu krāsu konusiem vai citiem priekšmetiem (piemēram, bumba un bloknots/grāmata).

Priekšmetus pedagoģi paslēpj sev aiz muguras un norāda, ka jāapskrien pa to pusi, kurā redzēs (piemēram) zaļo konusu. Pirmais skolēns uzsāk skrējieni pretim pedagoģam. Kad skolēns pietuvojies apmēram 2 metru attālumā, pedagoģis aiz muguras rokās samaina konusus un parāda zaļo konusu – skolēnam ātri jāmaina skriešanas virziens un jāapskrien pedagoģis pa to pusi, kurā ierauga iepriekš noteikto krāsu/priekšmetu. Ja apskrien pa pareizo pusi, var doties malā, ja nē – atgriežas kolonnas beigās.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)





# 11. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz sešas), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Mācīt apspēlēšanu – viens uzbrucējs, viens aizsargs.
2. Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību.
3. Pilnveidot bumbas piespēles tehniku.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Vispārēja iesildīšanās ar vingrinājumiem skrējienā.

### Galvenā daļa

#### Viens pret viens

Ierobežotā laukumā (3 x 3 m) atrodas viens aizsargs (C2), pret kuru nostājas viens uzbrucējs ar bumbu (C1). C1 mērķis, izvairoties no C2 kontakta, piezemēt bumbu aiz aizsarga gala līnijas.

C1 nedrīkst izkāpt ārpus ierobežotā laukuma. Ja C2 pieskaras C1 skolēnam, tad uzbrukums tiek pārtraukts un skolēns atdod bumbas piespēli nākamajam skolēnam.

Atkarībā no skolēnu skaita ir iespējams izveidot vairākus laukumus, kā arī variēt ar laukuma izmēriem.

#### Haizivis

Laukumā, atkarībā no skolēnu skaita un sporta zāles vai laukuma kapacitātes, skolēni nostājas pie vienas no malām. Laukuma vidū atrodas viens skolēns (C1). C1 uzdevums – pieskarties kādam no skolēniem ar regbija bumbu, turot to rokās. Skolēni pēc pedagoga signāla cenšas šķērsot ierobežoto laukumu. Tiklīdz skolēni ir šķērsojuši pretī esošo ierobežoto laukuma līniju, C1 vairs nedrīkst pieskarties.

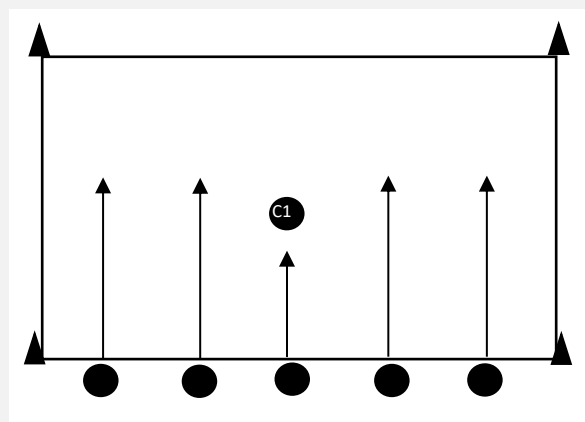
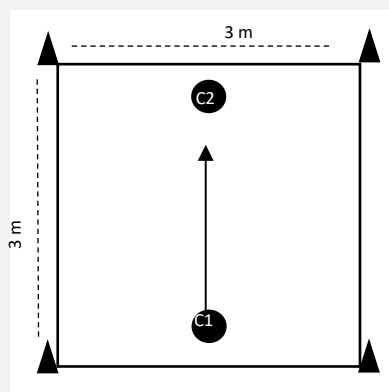
Kad pedagogs ir devis starta signālu, visiem skolēniem ir jāveic pārskrējieni uz pretējo pusi, neizkāpjot ārpus ierobežotā laukuma sānu malām. Ja kāds skolēns izkāpj vai vidū esošais skolēns tam pieskaras, tad šis skolēns pievienojas jau esošajam spēles dalībniekam, paņemot rokās malā stāvošo regbija bumbu. Spēle beidzas, kad tiek paņemtas visas regbija bumbas.

### Nobeiguma daļa

Visi sastājas aplī un iet viens aiz otra, veidojot arvien ciešāku apli. Vai izdosies apsēsties vienam otra klēpī?

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 12. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Apspēlēšana vairācumā: divi uzbrucēji, viens aizsargs.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Pilnveidot bumbas piespēles tehniku.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēni veic iesildošo skrējienu pa apli kolonnā viens aiz otra. Kolonnas priekšā esošajam skolēnam rokās ir regbija bumba. Skrējiena laikā skolēns veic bumbas piespēli uz aizmuguri nākamajam skolēnam. Kad piespēle ir atdota, skolēns veic skrējienu un nostājas kolonnas aizmugurē, turpinot skrējienu. Skrējiena laikā pedagogs var iesaistīt uzmanību attīstošus vingrinājumus, pie dažādām komandām izpildot kādu uzdevumu. Piemēram, pēc signāla „Hop!”, turpinot skrējienu, visiem jāizpilda palēciens vai pietupiens.

### Galvenā daļa

Ierobežotā laukumā (5 x 5 m) atrodas viens aizsargs (C1), pret kuru nostājas divi uzbrucēji. Vienam no uzbrucējiem rokās ir regbija bumba. Uzbrucēju uzdevums: izvairoties no kontakta, bumbu piezemēt aiz aizsarga laukuma līnijas, neizkāpjot no ierobežotā laukuma un izvairoties no aizsarga.

Uzbrucēji var izdarīt viens otram piespēli, bet uz aizmuguri. Uzsākot uzdevumu, katrs no uzbrucējiem atrodas savā laukuma malā. Brīdī, kad uzbrucējs ar bumbu sāk kustību, aizsargs sāk virzīties uz uzbrucēju ar bumbu. Tiklīdz aizsargs ir pietuvojies, uzbrucējs dod bumbas piespēli partnerim, kuram ir jācenšas bumba piezemēt ieskaites laukumā.

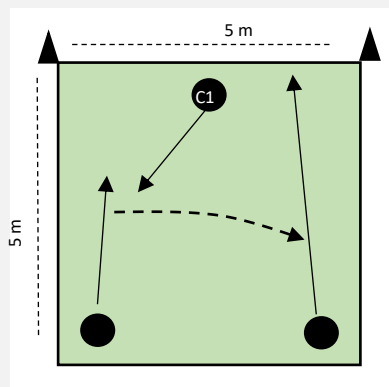
### Nobeiguma daļa

#### Kopā jautrāk!

Ierobežotā laukumā, atkarībā no skolēnu skaita un sporta zāles vai laukuma kapacitātes, skolēni nostājas pāros un sadodas rokās. Spēli vada divi skolēni (ķērāji); vienam no viņiem rokās ir regbija bumba. Ķērājs, kuram rokās ir bumba, nedrīkst skriet. Skolēni, sadevušies rokās, bēg. Ķērājs, pietuvojoties kādam pārim, saņem piespēli no otra ķērāja un pieskaras ar bumbu pārim. Noķertajam pārim (vai ja pāris izkāpj no laukuma vai atlaiž rokas) jāapskrien ierobežotais laukums un jāturpina spēle.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 13. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas

**Uzdevumi:**

1. Komandas darba nozīme – katra spēlētāja ieguldījums viena komandas biedra aizsardzībā.
2. Aizsardzības līnijas saglabāšana kustībā, komunikācija.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēni sadalās pāros, katram pārim viena regbija bumba. Startu katram pārim dod ik pēc 2–3 sekundēm. Pāri skrien pa apli, piespēlējot bumbu viens otram uz aizmuguri.

### „Čūska”

Skolēni sastājas kolonnā, rokas priekšā stāvošajiem uz pleciem. Pirmajam skolēnam rokās regbija bumba – viņš ir „čūskas galva”. Pārējie, „kustinot čūskas ķermeni”, neļauj vienam ķērājam noķert „čūskas galvu” – pieskarties regbija bumbai. Ja noķer, tad pēdējais kolonnā kļūst par ķērāju.

### Galvenā daļa

#### Aizsardzības līnija

Skolēni nostājas vienā līnijā. Priekšā vadītājs (sākumā pedagogs, pēc tam kāds no skolēniem).

Līnijā izvietoto skolēnu uzdevums ir skriet, ievērojot vadītāja rādīto skriešanas virzienu, vienmēr saglabājot 5 metru distanci no vadītāja un centrālā skolēna pozīciju attiecībā pret vadītāju (t.i., C2 vienmēr pretī C1). Aizsardzības līnijai jāņem vērā vadītāja norādījumi.

Vadītājs (C1) skrien, mainot virzienu (uz priekšu, atpakaļ, pa labi, pa kreisi) un dod verbālus norādījumus (vairāk pa labi u.tml.).

#### Aizsardzība

Zaļā komanda – uzbrucēji

Zilā komanda – aizsardzība

Uzdevums aizsardzībai: pēc iespējas ātrāk nokļūt cieši klāt pie sava sedzamā skolēna. Jāsēd skolēns līnijā pēc kārtas, nevis tas, kurš tuvāk, kā arī, ja uzbrucējs maina savu pozīciju uzbrukuma līnijā, aizsardzība pārdala sedzamos skolēnus, viens otram to pasakot.

Zīmējumā tas ir paskaidrots ar sarkano un dzeltenu skolēnu.

Uzbrūkošā komanda veic piespēles viens otram līdz galam un atpakaļ, pozīciju var mainīt tikai pēc pedagoga norādēm.

Izspēlē atkārtoti, katru reizi palielinot tempu.

### Nobeiguma daļa

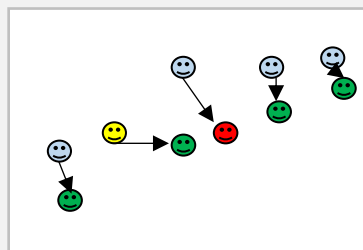
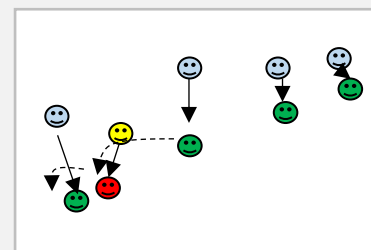
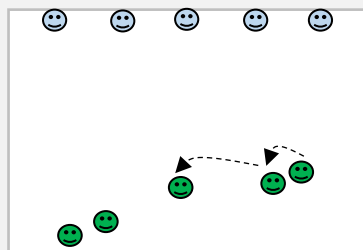
#### Rotaļa ar mirkšķināšanu

Visi stāv aplī, viens vidū. Visi aizver acis. Pedagogs iet apkārt un kādam pieskaras pie pleca. Pēc tam dod komandu atvērt acis.

Tam, kuram pieskaras, pamirkšķinot ir jādod zīme visiem aplī, lai tie vienlaikus nokrīt zemē. Vidējam jāuzmin, kurš mirkšķināja/deva zīmi.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 14. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Apgūt piespēles ar svārstveida kustību, piespēju ķeršanu kustībā.
2. Brīvās vietas meklēšana ierobežotā laukumā.
3. Attīstīt uzmanību un koordināciju, lai izvairītos un nesaskrietos ar pretinieku vai komandas biedru.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Rotaļā piedalās nepāra skaits skolēnu. Visi lēkājot pārvietojas pa zāli dažādos virzienos. Kad vadītājs sasiit plaukstu, visi ātri sadalās pāros. Tas, kurš paliek viens, izdomā vingrinājumu un visi to atkārt. Pēc tam visi atsāk lēkāšanu. Pēc plaukstu sasišanas atkal sadalās pāros ar citu skolēnu. Tas, kurš paliek viens – rāda jaunu vingrinājumu.

### Galvenā daļa

#### Vienotie

10 x 10 metru laukums, 8 bumbas, vismaz 24 skolēni.  
Izveido astoņas stacijas – pa vienai kvadrāta stūros, kā arī pa vienai katras malas vidū. Sadali skolēnus 8 vienādās grupās pa 3–4 skolēniem. Katrai grupai viena bumba.

Pēc komandas astoņi bumbas nesēji skrien pāri kvadrātam uz pretējās grupas pusi (no stūra uz stūri vai no malas uz malu). Kad viņi ir sasnieguši pretējo pusi, katrs bumbas nesējs padod bumbu pretējās grupas pirmajam skolēnam un nostājas grupas beigās.

Tiklīdz skolēns saņēmis bumbu, tas sāk skrējieni uz pretējo pusi, tā turpinot tempā.

Ko teikt skolēniem:

„Turi bumbu abās rokās!”, „Meklē brīvu vietu!”, „Turi galvu augšā, lai redzi, kas notiek apkārt!”, „Izmanto veiklās kājas!”

### Nobeiguma daļa

#### Rotala „Nebaro mērķakus!”

5 x 5 metru laukums

Spēli spēlē 2 komandas, apmēram 4 skolēni katrā. Mērķis ir izdarīt pēc iespējas vairāk piespēju, nezaudējot bumbu pretinieku komandai.

Komanda ar bumbu (zoodārza kopēji) savā starpā piespēlē bumbu tā, lai pretinieku komanda (mērķaķi) to nepārtver. Mērķaķi nedrīkst bumbu raut ārā no zoodārza kopēju rokām.

Tiklīdz mērķaķi pārtver bumbu, komandas mainās lomām.

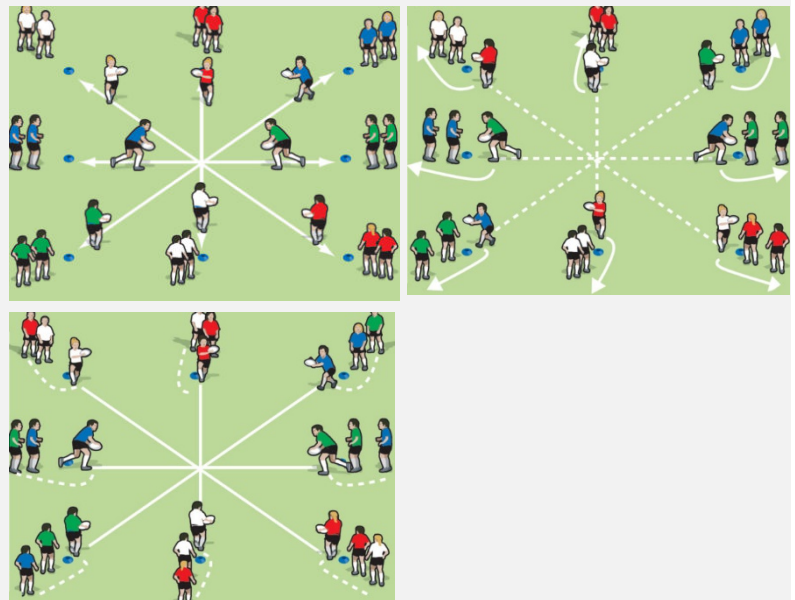
Ja bumba nokrīt uz zemes, skolēns vai bumba nokļūst ārpus laukuma, komandas mainās lomām, bumba jāatdod pretiniekam.

Ko teikt skolēniem:

„Turi bumbu abās rokās!”, „Piespēlē bumbu ar svārstveida kustību!”, „Piespēlē tā, lai viegli noķert!”, „Lai noķertu bumbu, turi rokas priekšā!”, „Centieties bumbu nepārtraukti kustināt, jo tā ir mērķis!”

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Ja ir mazāk skolēnu, samazini staciju skaitu līdz sešām vai četrām.

# 15. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, vingrošanas aplis

**Uzdevumi:**

1. Atkārtot piespēles kustībā.
2. Pārskrējiena apgūšana, pieskāriena apgūšana.
3. Koncentrēšanās spēju uzlabošana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēni skrien pa zāli dažādos virzienos. Vienam rokās regbija bumba. Tā visu laiku tiek piespēlēta. Ar bumbu rokās nedrīkst skriet. Pēc pedagoga signāla tas, kuram rokās paliek bumba, to noliek un parāda kādu vingrinājumu, kuru visi atkārto. Pēc tam atkal turpina skriešanu un bumbas piespēlēšanu.

### Galvenā daļa

#### Ķer ciet!

Ierobežotā laukumā, atkarībā no skolēnu skaita un sporta zāles vai laukuma kapacitātes, skolēni nostājas pie vienas no malām. Katram rokās regbija bumba. Laukuma vidū atrodas viens skolēns (C1). C1 uzdevums ir pieskarties kādam no skolēniem.

Kad pedagogs ir devis starta signālu, visiem skolēniem ir jāveic pārskrējieni uz pretējo pusi, neizkāpjot ārpus ierobežotā laukuma sānu malām. Tiklīdz skolēni ir šķērsojuši pretī esošo ierobežotā laukuma līniju, C1 vairs nedrīkst pieskarties.

Ja kāds skolēns izkāpj vai vidū esošais skolēns tam pieskaras, tad tas skolēns noliek bumbu malā un uz nākamo pārskrējieni pievienojas jau esošajam spēles dalībniekam centrā. Spēle beidzas, kad ir palicis pēdējais pārskrējējs ar bumbu.

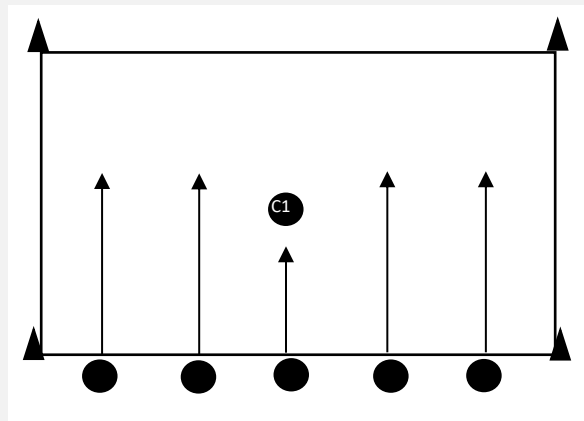
Pēc pedagoga ieskatiem spēli uzsāk visa klase kopā vai daļās grupās.

### Nobeiguma daļa

Visi sasēžas aplī. Aplī vidū kāds no skolēniem vai pedagogs iegriež vingrošanas apli vai regbija bumbu. Iegriežot priekšmetu, visi paceļ augšā vienu roku. Priekšmetam griežoties, roku lēnām laiž lejā un tad, kad aplis nokrīt, piesit plaukstu pie grīdas. Atkārto ar katru roku.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 16. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Apgūt pieskārienregbija aizsardzības pamatiemaņas.
2. Veicināt komunikāciju spēlētāju vidū.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēnus sadala grupās apmēram ap 5–6 skolēniem. Vienā zāles galā tiek dots starts. Skolēni skrien līdz otram zāles galam, tur nostājoties kolonnā noteiktā secībā, piemēram:

- pēc auguma – garākais priekšā;
- pēc matu garuma – priekšā tas, kuram garākie mati;
- pēc vecuma – jaunākais priekšā;
- pēc vārdiem alfabēta secībā utt.

### Galvenā daļa

#### Aizsardzība

Izveido laukumu ar divām līnijām apmēram 50 metru attālumā. Skolēnus sadala 2 komandās un novieto aiz katras līnijas. Pirmais skolēns no uzbrucēju komandas A1 skrien uzbrukumā, B komanda dodas pretim aizsardzības līnijā. Kad saņemts pieskāriens, A1 noliek bumbu, bet aizsardzībā esošā komanda B atkāpjas 5 metrus. B komanda atkal var doties pretī, kad A2 paceļ bumbu. A2 piespēlē A3. Ja A3 saņem pieskārienu, noliek bumbu. B komanda atkāpjas 5 metrus, bet pēc bumbas nāk A4. Tā turpina līdz pēdējam uzbrucējam līnijā. Ja nav izdevies šķērsot gala līniju un veikt piezēmējumu, atkārtu uzdevumu pretējā virzienā. A1 un pārējie, kuri bumbu jau padevuši citiem skolēniem, virzās atpakaļ, lai tad, kad bumba virzīsies atpakaļ (no labās uz kreiso), varētu saņemt piespēli uz aizmuguri.

#### Piespēles komunikācija

Izveido laukumu, katrā stūrī novieto konusu. Pie katra konusa novieto vienādu skaitu skolēnu. Skolēns A tur bumbu, skrien uz laukuma vidu, tad piespēlē bumbu skolēnam B un skrien tālāk līdz kolonnas C beigām. Skolēns B skrien uz laukuma vidu, piespēlē skolēnam C, un turpina skrējieni līdz D kolonnas beigām. Tā turpina vairākus apļus. Kad princips apgūts, var mainīt piespēles virzienu.

### Nobeiguma daļa

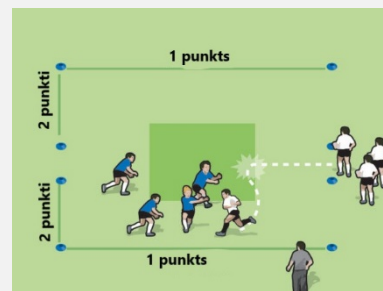
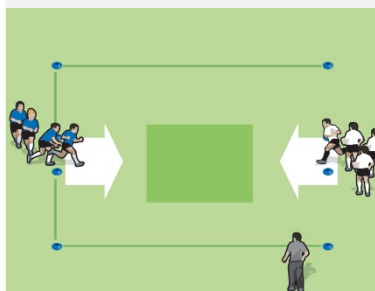
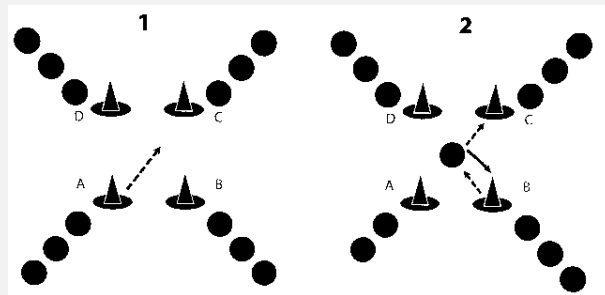
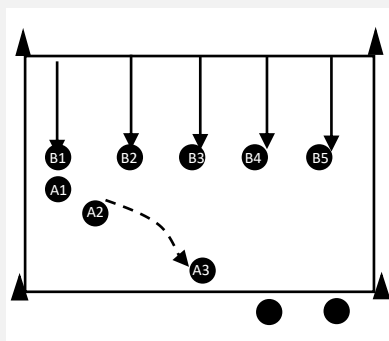
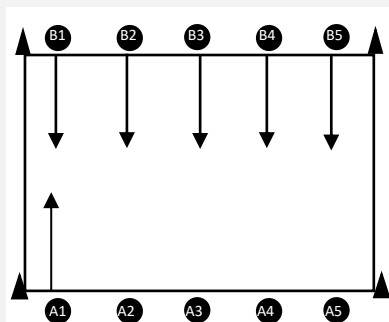
#### Spēle „Zeltrači raktuvēs“

8 x 5 metru laukums.

Spēle ir ļoti līdzīga iepriekš spēlētajai „Bandīti un zeltrači“. Skolēnus sadala divās komandās pa 4 dalībniekiem katrā. Iedod zeltracim bumbu. Viņam jāizskrien caur purvu, izvairoties no bandītiem. Purva vidū ir raktuves – pirms izbēgt no bandītiem pa sānu malām vai tālāko laukuma galu, ar vienu kāju ir jāiekāpj raktuvēs.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 17. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas (viena uz katrām 4 skolēniem)

**Uzdevumi:** Uzbrukuma līnija, piespēles uzbrukumā un kustībā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēni izveido apli, tupot uz ceļgaliem. Atkarībā no skolēnu skaita iedod vairākas regbija bumbas. Skolēniem jāizdara piespēles pulksteņrādītāja virzienā, tad pret to, tupot uz ceļgaliem.

### Galvenā daļa

#### Izlaist!

Izveido laukumu starp divām līnijām 20 metru attālumā. Skolēnus sagrupē 3 kolonnās. Bumba atrodas pie C1. Visi skrien taisnā līnijā, C1 piespēlē C3, izlaižot C2. Atkārti, kamēr visi izmēģinājuši visas trīs pozīcijas.

#### Piespēle līdz galam

Izveido laukumu starp divām līnijām 30 metru attālumā. Sadala skolēnus trīs kolonnās: apmēram 3–5 metru attālumā vienu no otras. Iedod regbija bumbu C1. C1 skrienot piespēlē bumbu C2, C2 piespēlē C3. Visas piespēles jāizdara, kamēr visi skolēni atrodas starp līnijām.

### Nobeiguma daļa

#### Rotaļa „Citplanētietis”

10 x 10 metru laukums

Sadali skolēnus komandās pa 4. Katrā komandā ir viens „citplanētietis” un 3 „kosmonauti”. Vienā laukumā var darboties divas komandas. Astronautiem ir jākustas un jāpiespēlē bumba savā starpā. Citplanētietim ir jācenšas veikt „touch” pieskāriens (tikai tam, kuram ir bumba) 30 sekunžu laikā.

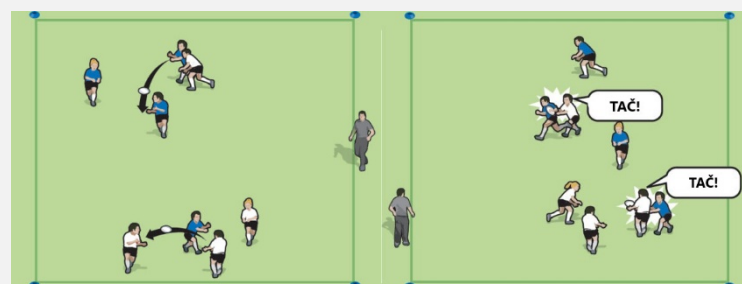
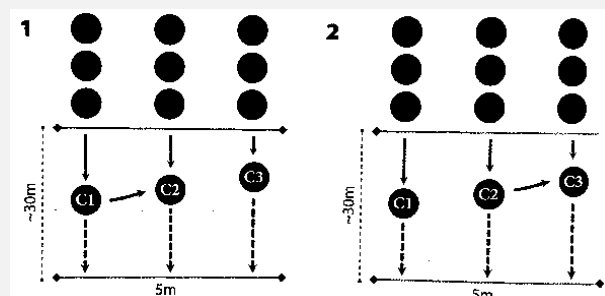
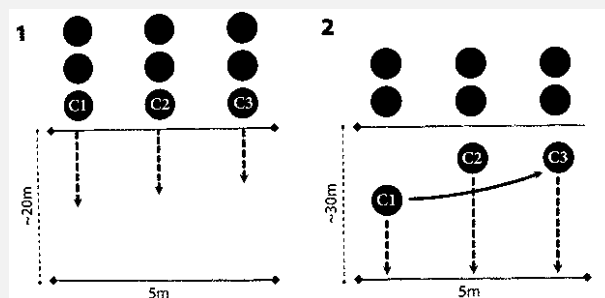
Ja saņemts pieskāriens, bumba uzreiz jāpiespēlē nākamajam. Var skaitīt punktus: 1 punkts par katru pieskārienu.

Ko teikt skolēniem:

„Sniedzies ar abām rokām!”, „Mēģini uzminēt, kur dosies tas, kuram ir bumba!”, „Iekļiedzies „Touch!”, kad kādam pieskaries!”

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Pārliecinies, lai aizsargs (citplanētietis) pārāk nesatraucas, ja neizdodas noķert un izdarīt pieskārienu. Pamaini lomas!

# 18. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Darbība uzbrukumā.
2. Komunikācijas nozīmes izpratnes veicināšana.
3. Aizsardzības līnija. 5 metru atkāpšanās.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

10 x 10 metru kvadrāta laukuma vidū novieto divus konusus. No stūra skrējieni uzsāk 2 skolēni – pirmais skrien uz pretējo stūri, apskrienot sāna stūri, otrs skrien pa diagonāli, apskrienot šķēršļus. Pēc tam mainās vietām. Finiša stūrī var novietot kādu mērķi, kurā jānogādā bumba.

### Galvenā daļa

#### Metru iegūšana

Izveido 5 x 30 metru laukumu (vecākiem skolēniem var izveidot lielāku laukumu). Sadala dalībniekus grupās pa trim. Viens skolēns ar bumbu skrien uz priekšu. Kad no otra atskan sauciens „pie zemes”, pirmais apstājas un noliek bumbu. Otrais skolēns paņem bumbu un piespēlē to trešajam skolēnam, kurš atrodas skrējienā uz priekšu. Atkārti, cik bieži iespējams 30 metru laukumā.

#### Spēle „Klusums”

Vienu minūti uzbrucēji veic piespēles savā starpā, visos virzienos, skaļi komunicējot un saucot, bet aizsargi mēģina pārtvert bumbu, cik bieži vien var.

Pēc tam 1 minūti veic šo pašu uzdevumu, bet klusumā – uzbrucējs brīvu skolēnu, kuram piespēlēt, var meklēt tikai ar acīm.

Lai padarītu uzdevumu vēl grūtāku: norādi uz kādu no uzbrucējiem – viņam 20 sekundes jātur rokas aiz muguras, kā arī viņš nedrīkst uzņemt piespēles, joprojām spēlējot klusumā.

Pēc tam pārrunā ar skolēniem – kāda bija klusuma ietekme. Kā arī vēl 1 minūti uzspēlējiet, atkal savā starpā sarunājoties un saucot pēc piespēlēm.

Ko teikt skolēniem:

„Uzmanīgi vēro, kas notiek!”; „Izdari precīzas piespēles!”;

„Gatavojies saņemt piespēli!”.

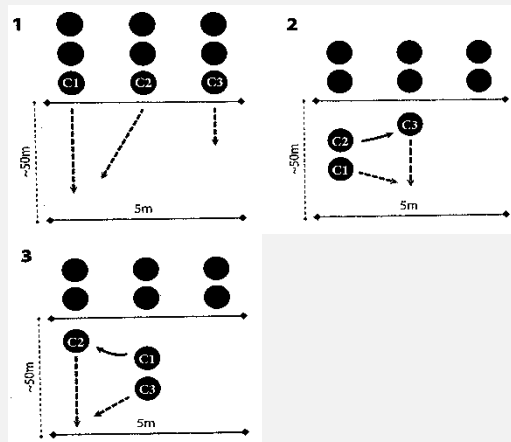
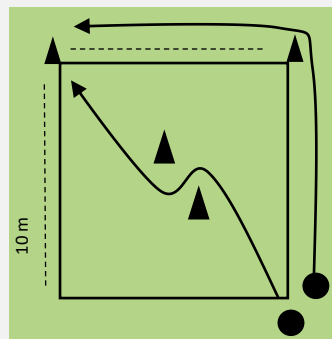
### Nobeiguma daļa

#### Atkāpšanās

Izveido laukumu ar divām līnijām, piemēram, 50 metru attālumā. Visi skolēni nostājas pie līnijas un pēc pedagoga svilpes signāla sāk kustēties uz priekšu. Ik reiz, kad pedagogs dod signālu ar svilpi, skolēni atkāpjas 5 metrus atpakaļ, pēc tam atkal dodas uz priekšu. Pēc svilpes – 5 metru atkāpšanās.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Daži skolēni nekad nesauc pēc bumbas, taču grib to saņemt. Tagad, kad visi skolēni ir klusi, arī tie, kuri nekad nesauc pēc bumbas, sapratīs, cik grūti ir atrast klusējošu skolēnu spēles ātrumā.



# 19. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Uzbrukuma līnijas treniņš.
2. Bumbas pacelšana kustībā.

**Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts  
hronoloģiskā secībā**

## Sagatavošanās daļa

Iekārto laukumu ar konusiem un šķēršļiem pēc shēmas vai līdzīgi.

Iesildīšanās ar skrējieni (- - - -), lēcieniem pāri šķēršļiem (•), piespēles saņemšanu un piespēlēšanu pedagogam (0), sānsoli (□).

## Galvenā daļa

### Cilpa

Izveido laukumu starp divām līnijām 20 metru attālumā.

Sagrūpē skolēnus trīs kolonnās. C1 iesāk ar bumbu – skrien uz priekšu un atdod bumbu C2. Mirkļi, kad bumba piespēlēta, skolēns uzreiz skrien aiz muguras C2 un gatavojas saņemt atpakaļ piespēli. Tiklīdz C2 ir noķēris bumbu, ātri to padod C1, kurš jau atrodas aiz muguras. C1 noķer bumbu un padod C3, kurš skrien līdz otrajai līnijai, lai pabeigtu vingrinājumu „Cilpa“.

## Nobeiguma daļa

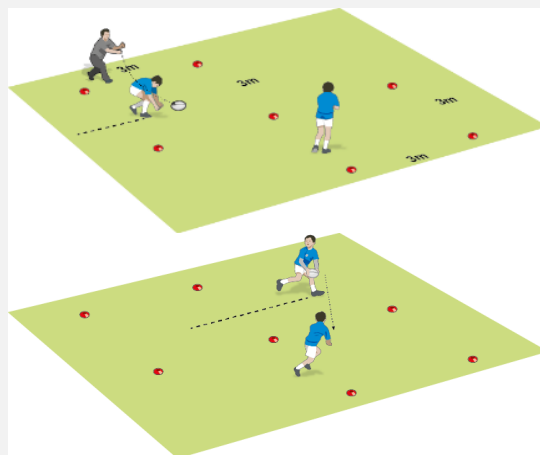
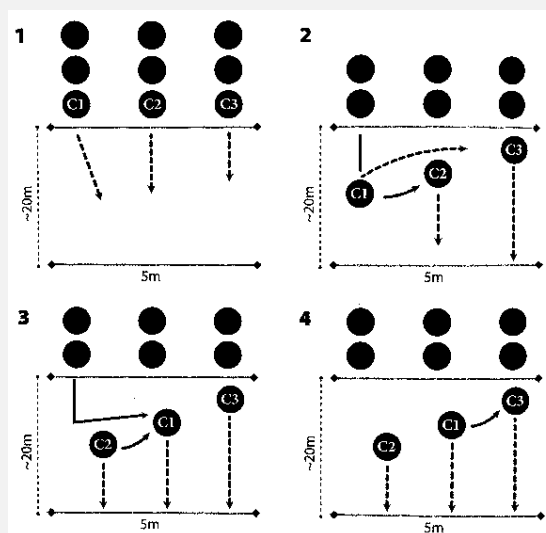
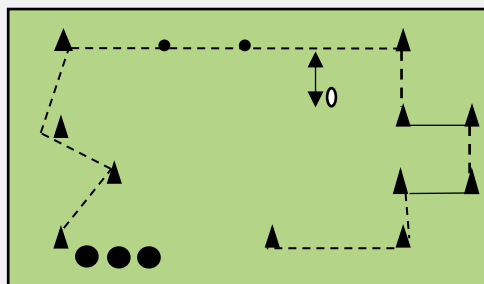
### Kustīgā bumba

Ripojošu regbija bumbu nav nemaz tik viegli pacelt.

Šajā uzdevumā pedagogs ierīpina nelielā kvadrātā bumbu, kuru skolēnam jāpaceļ un uzreiz jānodod skrējienā, piespēlējot nākamajam skolēnam.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 20. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Bumbas pārvaldības treniņš.
2. Uzbrukuma līnijas treniņi.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Regbija speciālie, stiepjotie vingrinājumi.

### Zigzaga stafete ar bumbām

Skolēnus sadala vienādās komandās.

Skolēns skrien zigzagus starp šķēršļiem, visu laiku turot bumbu abās rokās. Atpakaļ skrien taisni un nodod bumbu nākamajam skolēnam. Turpina līdz visi ir izskrējuši.

Uzmanību! Bumba jātur abās rokās visu laiku!

Variācija: bumbu skrējiena laikā virpina ap vidukli.

### Galvenā daļa

#### Apgrīztā cilpa

Izveido laukumu starp divām līnijām 20 metru attālumā.

Skolēnus sadala trīs kolonnās. C1 skrien ar bumbu un piespēlē C2. Piespēles brīdī C3 skrien aiz C2 muguras un tur saņem piespēli no C3. C3 piespēlē C1, kurš nogādā bumbu aiz otrās līnijas un pabeidz vingrinājumu.

Atkārti līdz visi ir izmēģinājuši visas pozīcijas.

#### Krusts

Tajā pašā laukumā, skolēni joprojām sadalīti trīs kolonnās.

Šoreiz bumba sākumā atrodas pie C2.

C1 un C2 skrien tādā trajektorijā, lai to ceļi krustotos. Kad ceļi jau gandrīz krustojas, C2 ātri atdod piespēli C1, kurš pagriezienā piespēlē C3, kurš turpina skriet līdz otrajai līnijai. Atkārti līdz visi ir izmēģinājuši visas pozīcijas.

### Nobeiguma daļa

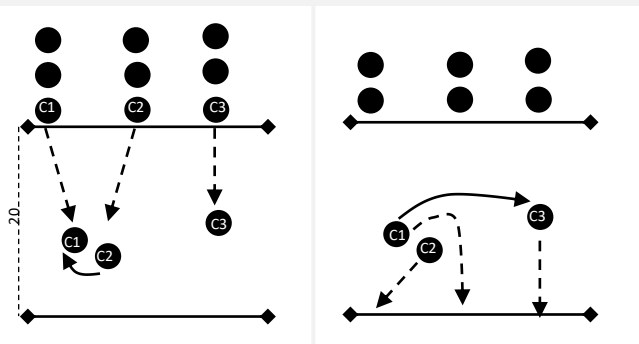
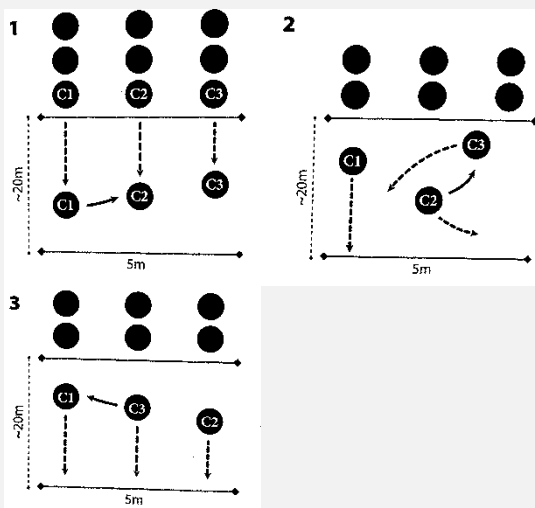
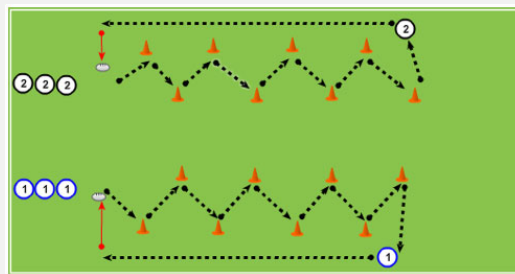
#### Centrifūga

Mācāmies vērot, kur atrodas mūsu komandas biedri.

Skolēni izveido kvadrātu, viens nostājas vidū – pārējie novēro, kādā pozīcijā atrodas pret vidējo – kurš aiz muguras, kurš pie labās rokas. Pēc tam vidū stāvošais paceļ rokas sānis un ātri griežas uz riņķi. Kad apstājas – viss kvadrāts mēģina ieņemt tādu pozīciju pret vidējo, kāda tā bija sākumā.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 21. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Bumbas pārvaldības treniņš
2. Izvairīšanās un bumbas pārvaldība ātrumā.

**Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts  
hronoloģiskā secībā**

## Sagatavošanās daļa

Izveido apli, kurā izmanto trīs krāsu konusus, visus vienādā skaitā (piemēram, 3 zaļus, 3 zilus, 3 sarkanus). Pie katra konusa nostājas viens skolēns. Apļa vidū izveido 2 x 2 metru kvadrātu, kurā novieto tik bumbu, cik skolēnu.

Pēc signāla visi skolēni skrien uz centru, paņem bumbu, tad skrien pie cita savas krāsas konusa, pieskaras tam, skrien atpakaļ uz centru. Noliek bumbu, paņem citu bumbu un skrien pie trešā savas krāsas konusa, tad atpakaļ uz centru, noliek bumbu un atgriežas pie sava sākuma konusa.

Visi skolēni skrien vienlaikus, tāpēc jāuzmanās, lai viņi nesaskrietos.

Bumba jātur abās rokās.

## Galvenā daļa

### Tālāk un tālāk!

Sagatavo laukumu pēc shēmas.

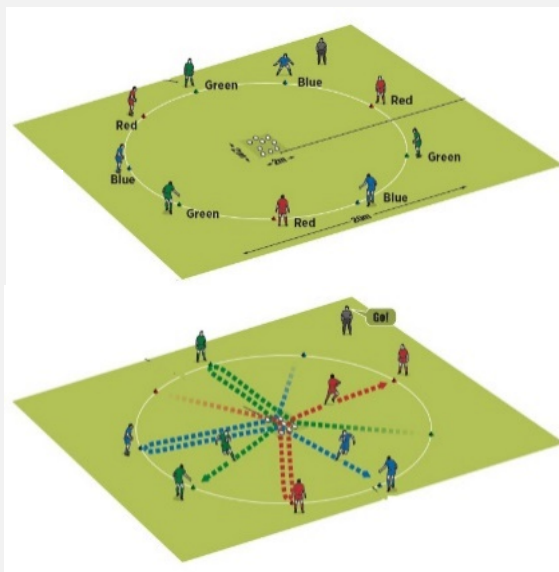
Četri skolēni stāv uz starta līnijas 1 metra attālumā viens no otra. Piespēlē bumbu, skrienot uz priekšu. Skrienot dalībnieki virzās uz nākamajiem konusiem, turpinot piespēlēt bumbu uz vienu pusi, tad atpakaļ.

## Nobeiguma daļa

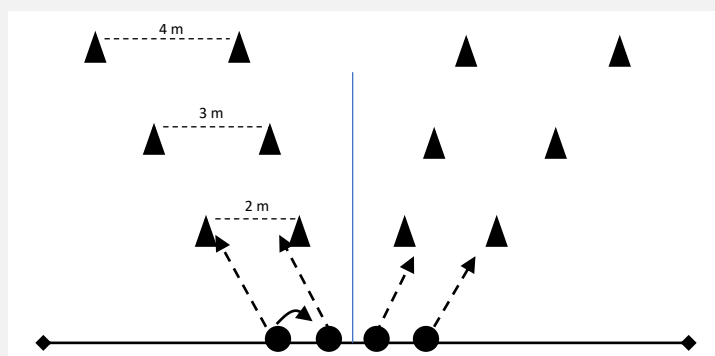
Visi skolēni nostājas līnijā laukuma galā. Vadītājs – līnijas vidū. Visai līnijai jāseko vadītāja rādītajam tempam un virzienam. Vadītājs, mainot tempu un pārvietošanās virzienu (uz priekšu, atmuguriski, sānis), pārvietojas un līnija viņam seko. Virzās līdz laukuma galam.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Spēlējot pieskārienregbiju, lai sasniegtu mērķi, bieži būs jāskrien caur vairākiem aizsargiem. Šī spēle dod iespēju trenēt skriešanas prasmes, vienlaikus sargājot bumbu un veicot uzdevumu (sasniedzot mērķa konusu).



# 22. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Ātruma un izvairīšanās prasmju attīstīšana.
2. Aizsardzības līnijas treniņš.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Rotala „Ēnu bēgli”

Izveido ierobežotu spēles laukumu (20 x 20 metri vai maza sporta zāle).

Skolēni sadalās pāros. Viens ir bēglis, otrs – ēna. Pedagoģs dod starta signālu. Uzdevums: aizmukt no savas ēnas. Pēc vairākām sekundēm saka „Stop” un novērtē, kuriem izdevies aizmukt. Pēc tam mainās lomām. Izspēlē vairākas reizes.

Uzvar tuvākā ēna un tālākais bēdzējs.

Ko teikt skolēniem:

„Meklē brīvu vietu un skrien turp!”, „Kad maini virzienu, veic mazus soliņus!”, „Lai aizmuktu no ēnas, veic veiklus soliņus!”.

Pirms teikt „Stop”, maini ilgumu, kurā var mukt no ēnas.

### Galvenā daļa

#### Spēle „Drifteri, atpakaļ līnijā!”

Aizsardzībā vienmēr būs kāds „drifteris” – steidzīgais, kuram grūtības turēties līnijā kopā ar visiem. Šī spēle māca uzbrucējiem meklēt pārrāvumus uzbrukuma līnijā, kā arī aizsardzībai novērst šos pārrāvumus.

Laukums: 30 x 20 metri. 10 metrus no viena gala novietoti 4 konusi – pie katra konusa – aizsargs. 5 metrus aiz aizsargiem novieto 4 dažādu krāsu konusus. Vienu no aizsargiem ieceļ par „drifteri”.

Septiņi uzbrucēji gaida otrā galā ar bumbu aiz viņiem. (1. attēls) Pedagoģs nosauc krāsu, aizsargi skrien apkārt konusiem aiz viņiem. Drifteris skrien ap tās krāsas konusu, kuru nosauc, pārējie ap tuvāko. (2. attēls)

Kad krāsa nosaukta, uzbrucēji pagriežas, pieskaras gala līnijai, paceļ bumbu un dodas uzbrukumā, cenšoties ieraudzīt un izmantot izveidojušos aizsardzības līnijas pārrāvumu.

Izmēģina trīs reizes. Pēc tam samaina skolēnus lomām.

Ko teikt skolēniem:

„Dodies atpakaļ līnijā, cik ātri vien vari!”, „Sakiet viens otram, kur jūs esat un kuru jūs sedzat un kā palīdzēt!”, „Uzbrucēji – meklējiet pārrāvumu!”

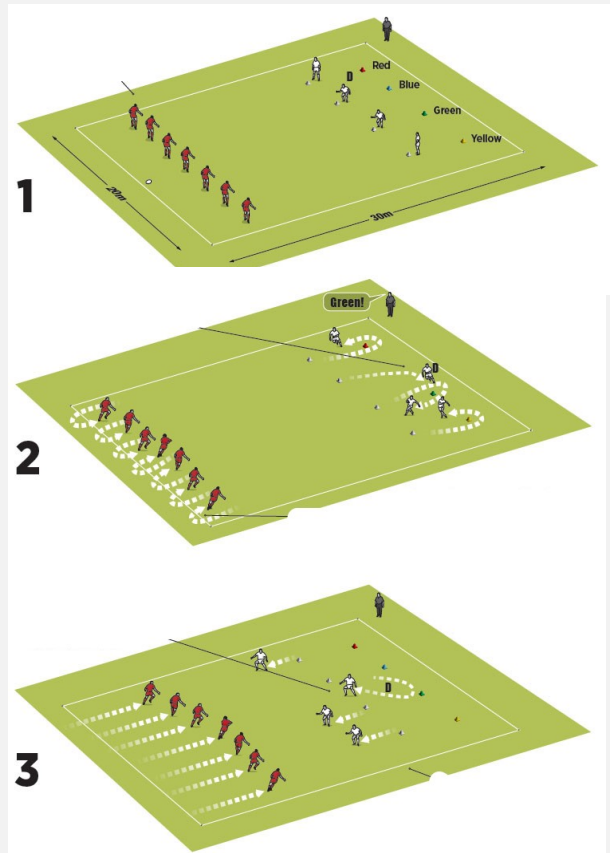
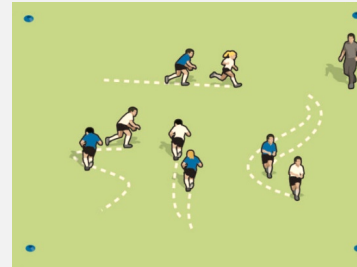
### Nobeiguma daļa

#### Rotala „Lēnāk iesi, ātrāk tiksi!”

Visi skolēni nostājas aiz līnijas. Vadītājs stāv priekšā, ar muguru pret skolēniem. Kamēr vadītājs skaita (vismaz līdz 10), visi līnijā virzās uz priekšu. Papilduzdevums – visi līdzinās pēc Jāņa (ja Jānis pāiet mazliet atpakaļ, tad jādodas atpakaļ, ja uz priekšu, tad uz priekšu). Vadītājs pēkšņi pārtrauc skaitīt un pagriežas uz otru pusi. Kurš tajā brīdī atdalījies no kopējās līnijas, zosu gājienā dodas nomainīt vadītāju.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 23. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, konusi, trepītes

**Uzdevumi:**

1. Skriešanas prasmju treniņš.
2. Uzbrukums un aizsardzība.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Rotala „Sasalušie“

Katru ceturto no skolēniem „ievēl” par ķērāju, kā arī iedod regbija bumbas. Pēc starta signāla ķērāji ķer pārējos skolēnus, pieskaroties ar bumbu.

Bumba jātur ar abām rokām, to nedrīkst mest. Pieskāriens jāveic pie muguras vai krūtīm.

Kad skolēns saņēmis pieskārienu, tas „sasalst” un nostājas ar platām kājām. Citi skolēni var viņu atbrīvot, izlienot starp kājām.

### Galvenā daļa

#### Veiklās kājas

Astoņi skolēni un četras bumbas, 15 x 15 metru laukums ar četrām trepītēm (ja tādu nav, var izveidot konusus vai nūjas). Ja skolēnu skaits un inventārs atļauj, var veidot vairākus kvadrātus.

Kad pedagogs nosvilpj, četri skolēni paceļ bumbas un ātri skrien pa „trepīti”, neizlaižot soļus.

Pārējie skolēni skrien pa kvadrātu, tad tuvojas „trepītei”, saņem piespēli un paši skrien pa „trepīti”. Turpina 1 minūti. Nākamajā reizē var noteikt konkrētu skaitu, cik reižu katram jāizskrien „trepīte”.

Ko teikt skolēniem?

„Kad skrien pa trepīti, papēžus nost no zemes, bumbu tuvu krūtīm.”

„Vienmēr grozi galvu, lai dzirdētu, ka kāds sauc, lai iedotu ātru, noķeramu piespēli.”

„Skaļi sauc pēc piespēles”

### Nobeiguma daļa

#### Apkārtskrējiens

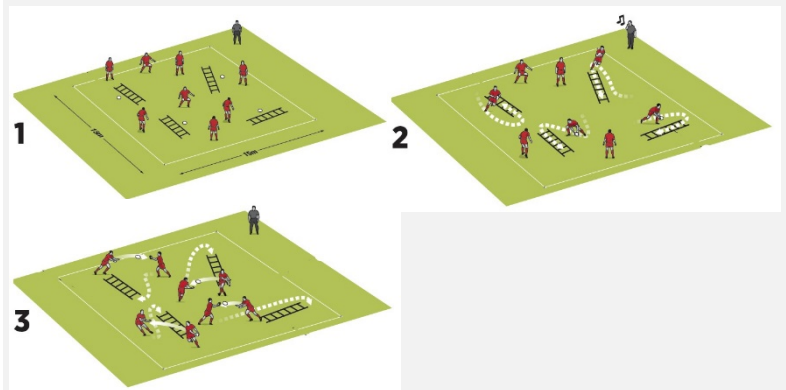
Sadali skolēnus četrās komandās.

Divas komandas sāk blakus, vienā – laukuma galā. Iedod bumbu uzbrucējiem. Pēc signāla abas komandas skrien apkārt konusam iekšā laukumā. Lai sasniegtu rezultātu, uzbrucēji izmanto skriešanas, izvairīšanās un piespēju prasmes. Ja pieskaras skolēnam ar bumbu, 3 sekunžu laikā jāatdod piespēle. Ja to neizdara, tad uzvar aizsargu komanda. Arī tad, ja piespēle ir neprecīza vai izdarīta uz priekšu vai uzbrucējs ar bumbu izkāpj no laukuma – uzvar aizsargi.

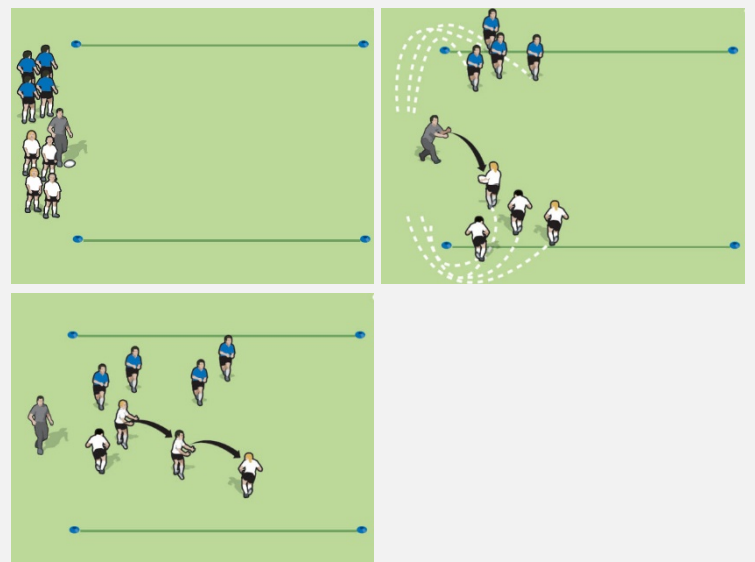
Tiklīdz uzbrucēji piezemējuši bumbu vai bumbu pārtver aizsargi, spēli spēlē otras divas komandas. Pēc tam izspēlē mainītās lomās.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Izvairīšanās no pieskāriena, cik ilgi vien iespējams, dod iespēju tikt ātrāk uz priekšu, sagaidīt atbalstu un turpināt spēli.



# 24. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, krāsainas lentītes, šķēršļi (piemēram, nūjas, pildbumbas u.tml.)

**Uzdevumi:**

1. Skriešanas un izvairīšanās prasmes.
2. Uzbrukums, piespēles, aizsardzība.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Rotaļa „Tīģerastes”

30 x 40 metru laukums vai neliela sporta zāle.

Katram tīģerim ir aste (lentīte, kura ielikta šortos mugurpusē). Astei jābūt labi redzamai citiem tīģeriem, lai to varētu saķert.

Tīģeri skrien pa laukumu un krāj cits cita astes, izraujot tās no šortiem. Kad aste izrauta, to pievieno astei savos šortos. Citi tīģeri tagad var vienlaikus izraut vairākas astes.

Ja aste nokrīt uz zemes, jebkurš to var pacelt. Bet to pacelt var tas, kurš pirmais tai pieskaras (nedrīkst cīnīties). Tīģeri nedrīkst turēt savu asti, lai to neizrautu. Izvairīties drīkst skrienot un griežoties.

Spēli var spēlēt ierobežotu laiku, piemēram, divas minūtes. Uzvar tas, kuram ir visvairāk astu.

### Galvenā daļa

#### Šķēršļu ceļš

Izveido laukumu (25 x 10 m), 5 metrus no laukuma gala izveido konusu rindu.

Bumbu novieto netālu no konusu rindas, 2 aizsargus laukuma vienā galā un 4 uzbrucējus otrā (uzbrucēju skaitu var mainīt, būs jāgatavo tikpat daudz šķēršļu).

Netālu no uzbrucējiem novietoti 4 šķēršļi. (Piemēram, sakrustotas nūjas, starp kurām jāizskrien, „kāpnes”, objekts, kuru jāpadod ap vidukli trīs reizes un „valnis”, kuru jāapveļ uz vienu pusi un tad atpakaļ.)

Pēc starta signāla uzbrucēji skrien, katrs pārvar savu šķēršli. Pirmais, kurš tiek pie bumbas, meklē atbalstu un piespēlē kādam citam, mēģina veikt piezemējumu. Aizsargi nedrīkst krustot konusu līniju.

Ko teikt skolēniem?

„Skaties pa labi un pa kreisi un vienmēr meklē atbalstu!”;

„Sauc, lai tev piespēlē, ja redzi, ka tam, kurš ir ar bumbu, nepieciešams atbalsts!”

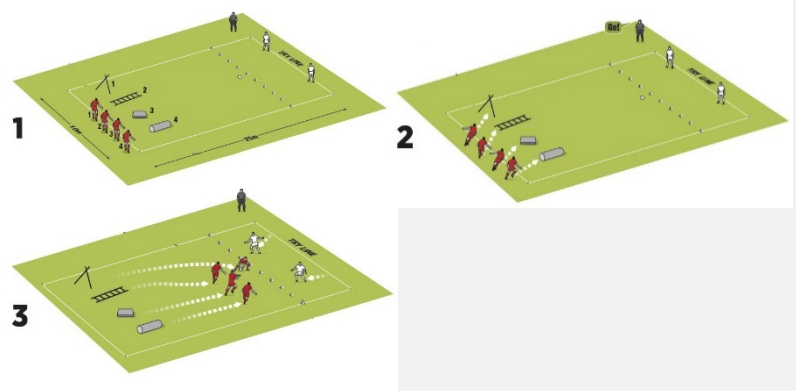
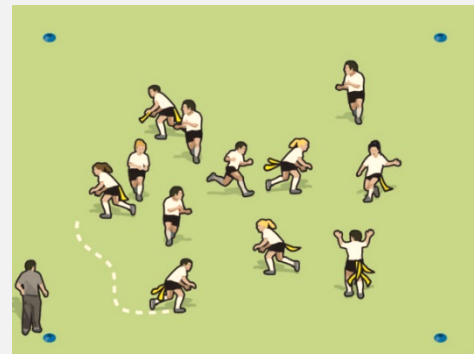
### Nobeiguma daļa

#### Rotaļa „Sunītis aplī”

Visi skolēni sastājas aplī. Vidū „sunītis”. Skolēni pa apli piespēlē regbija bumbu, ja sunītis no noķer, tad mainās vietām ar to, no kura pārķēra bumbu.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Šī spēle dod reālistiskas spēles sajūtu dinamiskā vidē. Uzlabo bumbas saglabāšanas prasmes.

# 25. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, konusi

**Uzdevumi:** Mācīties atbalsta nozīmi – skriet komandas biedram atbalstā, atdot piespēles komandas biedriem.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

10 x 10 metru kvadrāts ar konusiem stūros.

Pie A un B stūra stāv skolēni, kuri dosies pa diagonālēm pāri laukumam. Pēc starta signāla skolēns A ar bumbu skrien uz C stūri, skolēns B skrien uz D stūri. Kad skolēns A ir vidū, B skolēns skaļi sauc pēc piespēles, bet A piespēlē. Abi turpina skriet uz mērķa stūriem, apskrien konusu un dodas pretējos virzienos, tagad B centrā piespēlē A skolēnam.

1. versija: katrs pāris sacenšas pa pulksteni: cik krustus izskrien 1 minūtē.

2. versija: pāri sacenšas savā starpā uz laiku: kurš pāris ātrāk izskrien krustu.

Ko teikt skolēniem?

„Skaļi prasi bumbu!”; „Skrien tā, lai neaizskrietu priekšā tam, kurš skrien ar bumbu, lai nav jāsasteidz piespēle un tā izdotos precīza un uz aizmuguri!”

### Galvenā daļa

#### Spēle „Bēdz ar olu”

15 x 15 metru kvadrātā izveidots 7 x 7 metru kvadrāts (konusu novietojums kā attēlos).

Mazajā kvadrātā 7 uzbrucēji ar bumbām, ārējā kvadrātā – 5 aizsargi.

Pēc pedagoga signāla aizsargi apskrien sev tuvāk esošo ārējā kvadrāta konusu un atgriežas kvadrātā. Tikmēr uzbrucēji ar bumbu cenšas izlauzties no mazā kvadrāta un piezemēt bumbu ārpus lielā kvadrāta. Aizsargi mēģina apturēt uzbrucējus ar divu roku pieskārienu.

Pēc tam spēle tiek apstādināta, aizsargi dodas iekšā mazajā kvadrātā. Uzdevums tiek pildīts pretējā virzienā – kamēr aizsargi, pēc pedagoga signāla, dodas apskriet mazā kvadrāta tuvāko konusu, uzbrucēji cenšas atgriezties mazajā kvadrātā, izvairoties no pieskāriena.

Pēc tam var mainīt lomas.

Ko teikt skolēniem:

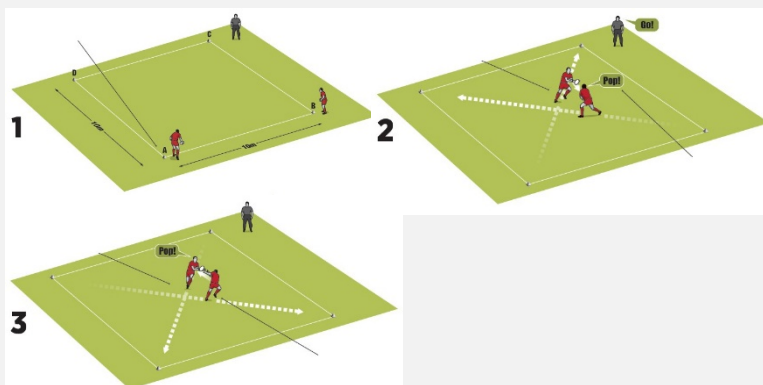
„Turi bumbu abās rokās!”; „Vienmēr skaties pa labi un kreisi, ja bumba ir pie tevis!”

### Nobeiguma daļa

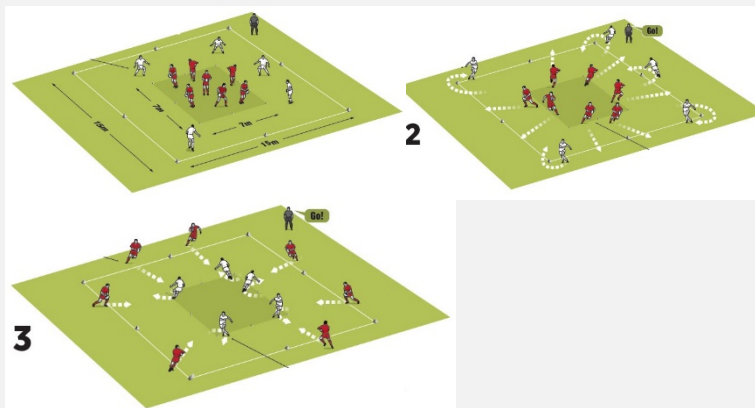
Visi sastājas aplī, veic elpošanas, stiepšanās vingrinājumus pēc pedagoga norādēm.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Šī spēle māca skriet līdz atbalstā un dot piespēli atbalsta skolēnam.



!!! Aizsargu vērošana skrējiena laikā šajā spēlē māca skolēniem vērot, kur ir aizsardzība un kā rīkoties, lai no tās izvairītos.

# 26. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas (vismaz četras), krāsu lentītes

**Uzdevumi:**

1. Izvairīšanās un pieskāriena prasmju treniņš.
2. Bumbas pacelšana un kustība ar bumbu rokās.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Rotaļa „Zombiju priekšnieks”

30 x 40 metru laukums vai neliela sporta zāle. Nosaka, kurš būs ķērājs – zombiju priekšnieks (vai divi). Pārējos skolēnus sadala četrās vienādās grupās un nostāda pie spēles laukuma malām. Pēc signāla skolēniem jāpārskrien uz pretējo laukuma malu, tā, lai „zombiju priekšnieks” nenokļūst.

Ja skolēns tiek noķerts, viņš kļūst par „zombija palīgu” un arī ar pieskārienu var ķert skolēnus, taču nedrīkst pārvietoties (paliek tajā vietā, kur tika noķerts). Kad visi nenokļūstie tikuši otrā laukuma pusē, dod jaunu startu un atkal jāskrien uz otru laukuma pusi, izvairoties no zombiju priekšnieka, kurš kustas, un zombija palīgiem, kuri ir nekustīgi, bet arī ķer.

Ja pieejams: krāsainās vestes vai lentītes – kad veikts pieskāriens, novelk vesti vai norauj lentīti, lai atpazītu, kuri ir zombiju priekšnieki un palīgi.

Ko teikt skolēniem:

„Meklē brīvu vietu un skrien turp!”, „Turi galvu augšā, lai redzētu, kas notiek!”, „Izmanto īsus soļus, kad maini virzienu!”, „Izmanto veiklās kājas (mazus soliņus)!”.

### Galvenā daļa

#### Rotaļa „Kāķi un peles”

Sadali skolēnus četrās komandās. Viena kaķu komanda un trīs peļu komandas. Katra peļu grupa piedalīsies uz maiņām.

Pirmo peļu grupu noliek laukuma stūrī, pretī „mājas” zonai ar kaķiem pretējā stūrī. Pa laukumu izvieto bumbas – tik daudz peles pa laukumu.

Pelēm jāpaceļ bumbas (siers) un jānes tas „mājās”. Kaķiem ir jāķer peles (pieskāriens). Ja noķerta, pele dodas uz „peles alu” un atbalsta savu komandu.

Maini peļu komandas, izspēlējušās peles var būt nākamā kaķu komanda.

Laukums: 10 x 10 metri.

Ko teikt skolēniem:

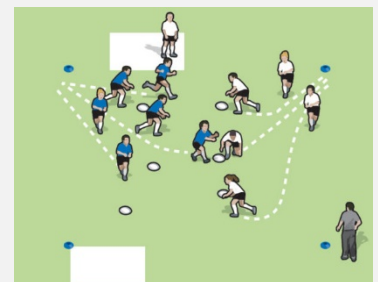
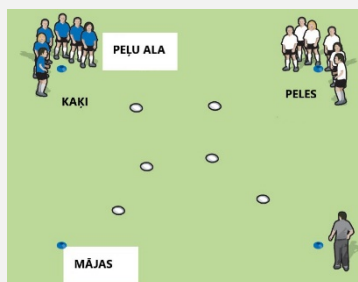
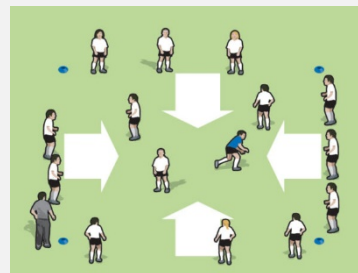
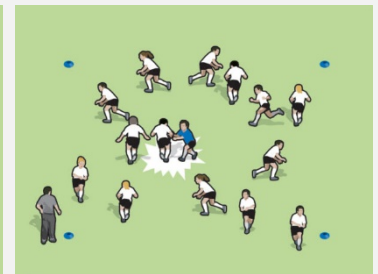
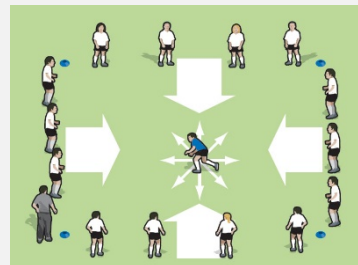
„Meklē brīvu vietu!”, „Izmanto īsus soļus, kad maini skriešanas virzienu!”, „Turi galvu augšā, skaties apkārt!”

### Nobeiguma daļa

Visi sastājas aplī. Pa riņķi padod regbija bumbu. Saņemot bumbu, katrs parāda kādu elpošanas vai stiepšanās vingrinājumu. Visi atkārt.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)





# 27. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Izvairīšanās prasmju treniņš.
2. Piespēju precizitātes uzlabošana.
3. Kāju veiklības uzlabošana aizsardzībā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Rotaļa „Sunīši ar palēcienu“

2–3 skolēni ir sunīši. Ja kāds no tiem pieskaras skolēnam, tas lēkā uz vietas. Atbrīvojot no lēkāšanas var cits skolēns, kurš nostājas priekšā un abi kopā palecas 10 reizes, skaļi skaitot līdzī.

### Galvenā daļa

#### Rotaļa „Haizivs uzbrukums“

Ar konusiem izveido piecu dažādu krāsu 3 metru apļus katrā laukuma stūrī (salas) un vienu vidū.

Viens skolēns būs haizivs – vidū. Pārējos sadala pāros uz salām.

Kad pedagogs nosauc divas krāsas, skolēniem jāpārvietojas no vienas salas uz otru. Piemēram, zilie uz zaļo – tad pāris no zilās salas skrien uz zaļo salu. Un tā vairākas reizes.

Kādā brīdī pedagogs iesaucas „Haizivs uzbrukums!“. Haizivs no centra skrien apkārt un cenšas noķert pēc iespējas vairāk skolēnu, pirms tie aizskrien uz savu „mērķa salu“.

Noķertais iet vidū un kļūst par haizivi. Ja izskrien ārpus laukuma – arī kļūst par haizivi. Spēle turpinās līdz visi skolēni izslēgti (kļuvuši par haizivīm).

20 x 20 m laukums. Ja ir vairāk skolēnu, tad var veidot lielāku laukumu, lielākus apļus un likt katrā stūrī vairāk skolēnu.

Ko teikt skolēniem:

„Esi veikls!“; „Turpini virzīties uz mērķi, arī ja uzbrūk haizivs!“

### Nobeiguma daļa

#### Rotaļa „Izsalkušais alucilvēks“

Laukuma galos iezīmē divas alas. Sadali skolēnus komandās un nosaki, kurš būs katrā komandā būs ķērājs (alucilvēks). Ķērājs stāv alā. Komandu uzdevums ir nogādāt bumbu savam alucilvēkam.

Pretinieki var pārtvert bumbu vai izsist to, lai iegūtu sev, bet nevar raut ārā no rokām. Ja nenoķer piespēli un izkrīt bumba, tas nozīmē, ka bumba jāatdod pretiniekam. Alucilvēks nedrīkst nākt ārā no alas.

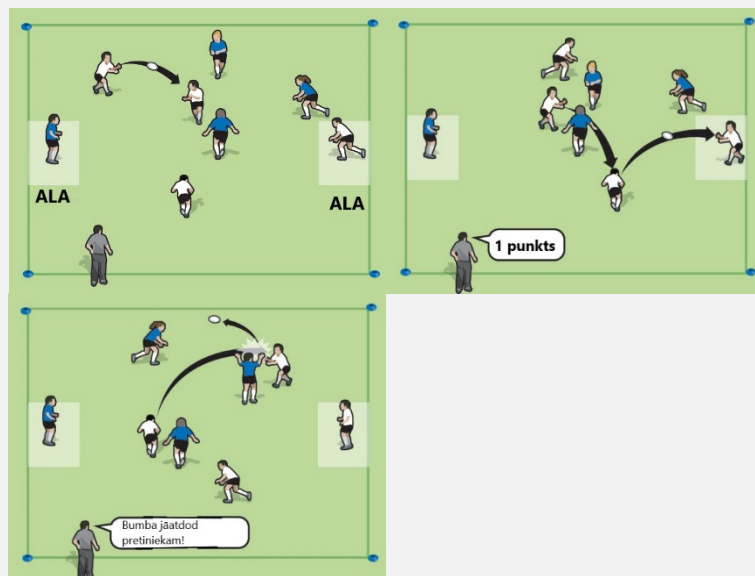
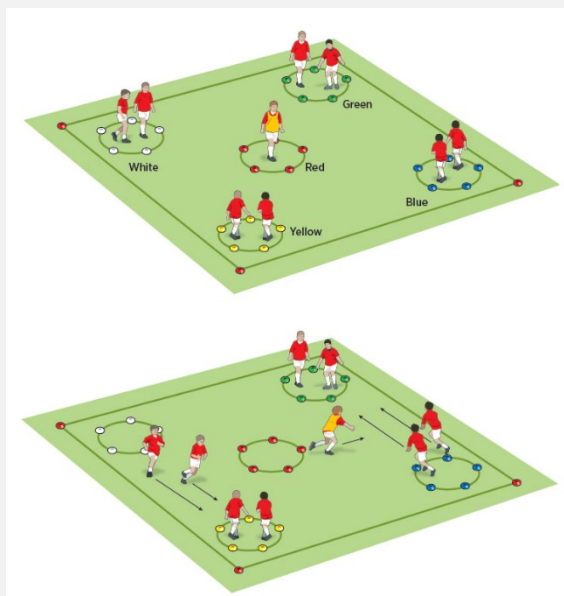
Regulāri maini alucilvēku, lai visi pagūst pabūt alā.

Ko teikt skolēniem:

„Turi bumbu abās rokās!“; „Piespēlē ar svārstveida kustību!“; „Dari tā, lai tavu piespēli viegli noķert!“; „Turi rokas priekšā, lai noķertu piespēli!“; „Turi galvu augšā, lai redzētu, kas notiek!“

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 28. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas (vismaz viena uz 4 skolēniem), 5 konusi uz katriem 4 skolēniem

**Uzdevumi:**

1. Bumbas pārvaldība, piespēles.
2. Māņkustību treniņš.

**Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts  
hronoloģiskā secībā**

## Sagatavošanās daļa

### Ātras rokas, sacīkšu kājas

Sadali skolēnus četrās vienādās grupās 5 x 5 metru kvadrāta stūros. Vienam skolēnam iedod bumbu.

Skolēni piespēlē bumbu pret pulksteņrādītāja virzienu. Uzreiz pēc piespēles izdarīšanas skolēns skrien, lai pievienotos blakus grupai.

1. versija: izmanto 2 bumbas.
2. versija: pēc metiena jāpievienojas nevis otrajai grupai blakus, bet trešajai grupai (vienu izlaižot) utt.

## Galvenā daļa

Sadali skolēnus komandās pa 4, novieto katru komandu aiz konusu līnijas. Skolēnam rokās bumba, kuru jātur ar abām rokām.

Pēc pedagoga signāla priekšējie skolēni skrien uz laukuma otru galu, zigzagā starp konusiem, izmantojot māņkustības un izvairīšos, lai mainītu virzienu. Šādu izskrējumu veic katrs skolēns.

Pie konusiem var novietot citus skolēnus, lai pastiprinātu māņkustību un izvairīšanās pielietošanu.

Starp katru komandu/konusu rindu nepieciešami vismaz 3 metri brīvas vietas.

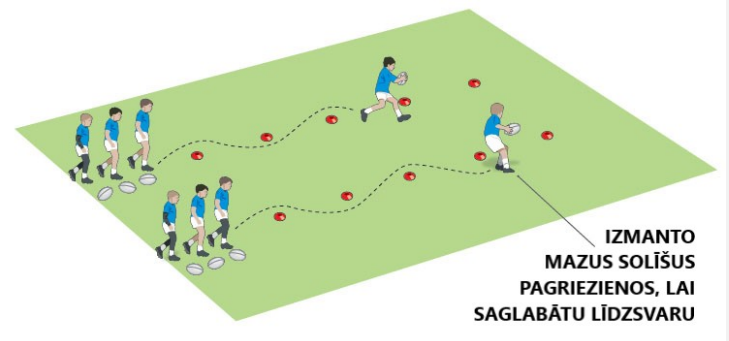
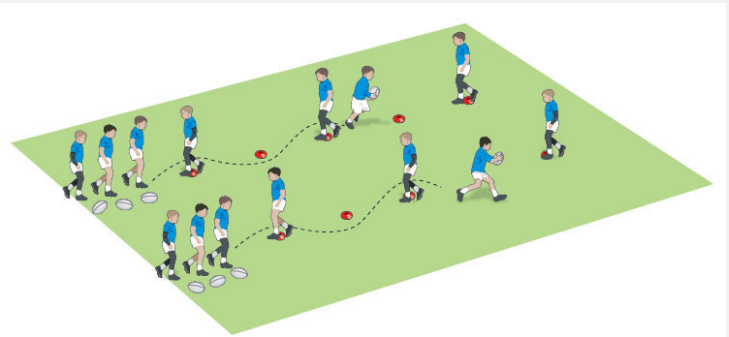
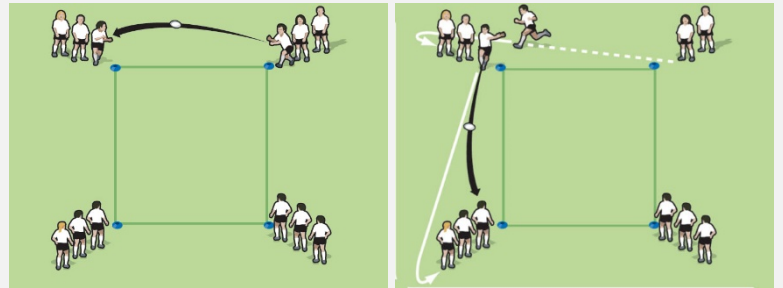
## Nobeiguma daļa

### Laipiņas

Pa grīdu izloka virvītes. Bērni nostājas starta vietā un pēc starta signāla uzmanīgi soļo pa laipiņām. Kad skolotājs sasit plaukstas, tad visi bērni sastingst un cenšas noturēt līdzsvaru uz šaurās laipiņas.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 29. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, cita veida bumbas, dažādu krāsu konusi, vingrošanas nūja

**Uzdevumi:** Dažādu prasmju un spēles elementu attīstīšana – darbības ar bumbu, izvairīšanās, vietas meklēšana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Rotaļa „Pūķi”

Ne vairāk kā pusei skolēnu iedod bumbas (zelta olas). Var izmantot ne tikai regbija bumbas. Pūķi (visi pārējie skolēni) ar pieskārienu ņem tos, kam ir bumbas. Pieskāriens pārvērš bumbas nesējus „akmeni”, kam jāstāv uz vietas ar bumbu uz priekšu izstieptās rokās. Viņu atbrīvojot var tikai cits skolēns, ja pieskaras bumbai ar savu bumbu (saliekot divas zelta olas kopā) un iekliežoties „Brīvs!”.

Komandas mainās lomām.

Ko teikt skolēniem: „Stiepies, lai pieskartos un pārvērstu par akmeni!”, „Centies saprast, kur skries skolēns!”, „Iekliežies „AKMENS”, kad kādu noķer!”, „Iekliežies „BRĪVS”, kad atbrīvo kādu”.

### Galvenā daļa

10 x 10 metru laukums, skolēni sadalīti astoņās grupās katrā pa 3–6 dalībniekiem. Ja nepietiek skolēnu, samazina grupu skaitu līdz 6 vai 4.

Izvieta kā parādīts attēlā.

Pirmie skolēni no katras komandas dodas uz centru, pa ceļam izpildot trīs uzdevumus:

1. Pamest gaisā un noķert bumbu.
2. Divas reizes pieskarties ar bumbu pie zemes.
3. Apriņķot bumbu ap ķermeni.

Kad sasniegts centrs, skolēns pats izvēlas, pie kuras komandas skriet. Jāņem vērā, ka visi skolēni skrien vienlaikus. Kad sasniegta izvēlētā grupa, skolēns noliek bumbu uz zemes.

Nākamais to paceļ un dodas pildīt to pašu uzdevumu.

Ko teikt skolēniem:

„Meklē brīvo vietu!”, „Turi bumbu abām rokām”; „Turi galvu augšā, lai redzi, kas notiek apkārt!”.

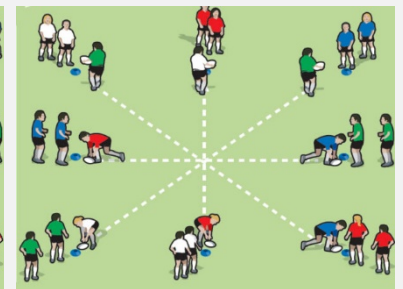
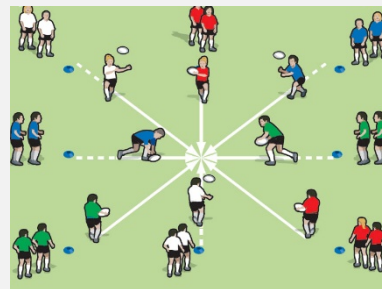
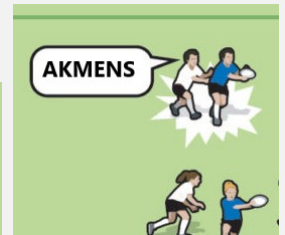
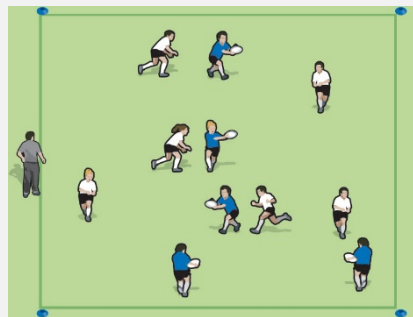
### Nobeiguma daļa

#### Noķer nūju!

Visi sastājas aplī. Vidū vadītājs tur vertikāli pie zemes pieliktu vingrošanas nūju. Vadītājs nosauc kādu no apla un laiž nūju vaļā. Izsauktais skrien un mēģina nūju noķert, pirms tā ir nokritusi. Ja izdodas – atgriežas savā vietā, ja nē – kļūst par vadītāju.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 30. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Aizsardzības līnijas izpratnes veicināšana, treniņš.
2. Saspēle, bumbas pārvaldība.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Čūskas un trepes

Iekārto laukumu ar konusiem tā, kā parādīts attēlā, starp konusiem 3 metri platumā un 5 metri garumā. Pirmajam skolēnam rokās bumba. Pēc starta signāla pirmais skolēns skrien pie pirmā (zilā) konusa. No pirmā konusa piespēlē uz aizmuguri otrajam skolēnam, kurš jau tuvojas. Tālāk skrien pie nākamā krāsainā (zaļā) konusa. Tam tuvojas arī trešais skolēns, saņem piespēli un skrien uz dzeltenu konusu. Tālāk ceturtais skolēns dodas izdarīt piezīmējumu. Ja bumba nokrīt, atgriežas vienu konusu atpakaļ.

### Galvenā daļa

#### Meklē savu sedzamo un pēc iespējas ātrāk tuvojies

Skolēni sadalās komandās. Uzbrucēji, piespēlējot viens otram, dosies uzbrukumā. Tiklīdz uzbrucēju komanda paceļ bumbu, aizsargi pēc iespējas ātrāk dodas pie saviem sedzamajiem un veic pieskārienus, saucot „Touch!”. Katrs pieskaras savam sedzamajam.

Lai padarītu uzdevumu grūtāku, uzbrūkošās komandas skolēni var mainīties vietām – tad aizsargiem jāturpina segt tas skolēns, kurš ir, piemēram, otrais rindā, nevis jāskrien pakaļ „savējam” uz līnijas otru galu.

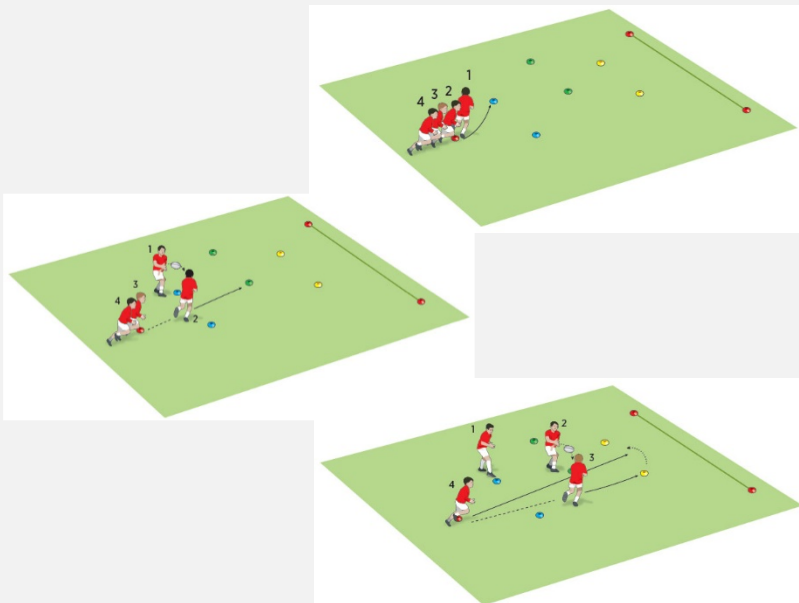
### Nobeiguma daļa

#### Sporta izstāde

Skolēni brīvi skrien pa laukumu. Pedagoģs nosauc sporta veidu, visi sastingst, veidojot sporta veidam atbilstošas skulptūras. Tad atsāk skrējienu, bet pedagoģs nosauc citu sporta veidu.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 31. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:** regbija spēles izmēģināšana bez specifiska uzdevuma veikšanas.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Nāciet mājās mani bērni!

Visi nostājas pie vienas sienas/laukuma malas. Vadītājs stāv zāles/laukuma vidū un sauc: „Nāciet mājās mani bērni!” Visi atbild: „Kādā veidā?”

Vadītājs atbild kā:

- uz vienas kājas;
- atmuguriski;
- lecot u.tml.

### Galvenā daļa

#### Pieskārienregbija spēle

Sadala skolēnus komandās (4–6 skolēni katrā) un spēlē pieskārienregbija spēli, cenšoties izmantot uzbrukuma un aizsardzības līnijas. Vēlams, lai piespēles tiktu veiktas uz aizmuguri vai uz sānu. Ja sanāk uz priekšu – nepārtraukt spēli, bet aicināt nākamās piespēles censties izpildīt uz aizmuguri.

### Nobeiguma daļa

#### Kaķis un žurkas

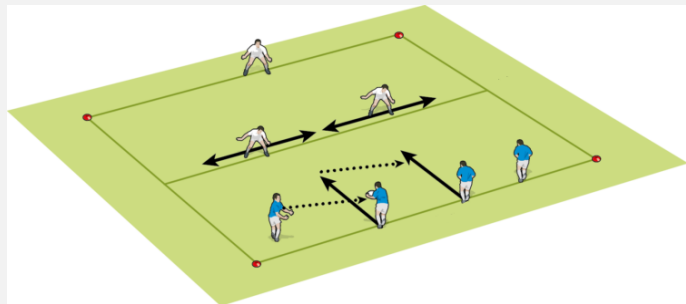
Bērnus sadala četrās grupās, katru savā laukuma stūrī:

- staigājošās žurkas
- skrejošās žurkas
- zaglīgās žurkas
- lēkājošās žurkas.

Vidū – kaķis. Kad vadītājs dod signālus (iepriekš vienojas, plaukšķina, saka „Hop!” utt.), attiecīgā grupa nāk ārā no savas mājas. Pēc signāla „Mājās!” žurkas skrien mājās, bet kaķis sāk medīt. Nomedītās žurkas pēc tam palīdz kaķim medībās.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 32. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:** Uzbrukums, iešana atbalstā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Skolēni nostājas vienā rindā un pēc pedagoga komandas izpilda dažādus uzdevumus. Taču jāizpilda tikai tie, pirms kuriem tiek minēts vārds „klase“. Klase, palēcieni! Klase, pietupieni! Sānsolis! (Sānsolis nav jāpilda, jo pirms tā nav netika pateikts vārds „klase“!)

### Galvenā daļa

#### Trāpīts!

Laukums: 20 x 5 metri.

Sadali skolēnus komandās ar 3 uzbrucējiem un 3 aizsargiem. Izvieto aizsargus pa laukumu. Aizsargi drīkst pārvietoties tikai sāniski, lai veiktu pieskārienu. Uzbrucējiem ir bumba. Viņi izmanto piespēles (uz aizmuguri) un skriešanas prasmes, lai sasniegtu rezultātu. Ja pieskaras skolēnam, kuram ir bumba, viņš iesaucas „Trāpīts!“ un 3 sekunžu laikā piespēlē komandas biedram.

Uzbrucējiem dotas 3 iespējas, lai veiktu piezemējumu. Katrs mēģinājums beidzas, ja noķertais neiesaucas “Trāpīts!”, nepadod bumbu 3 sekunžu laikā pēc pieskāriena, piespēle aiziet uz priekšu, bumba nokrīt zemē vai skolēns ar bumbu izkāpj no laukuma.

Ko teikt skolēniem:

„Meklē brīvu vietu un dodies turp!“, „Apspēlē aizsargu!“, „Ej palīgā!“, „Skrien uz priekšu!“, „Piespēlē sānis, atmuguriski!“.

### Nobeiguma daļa

#### Veiklā stafete

Dalībnieki sadalās 3–4 komandās, nostājas aiz līnijām. Priekšā tiek iezīmētas četras līnijas vai nolikti četri konusi apmēram 1–1,5 metra attālumā.

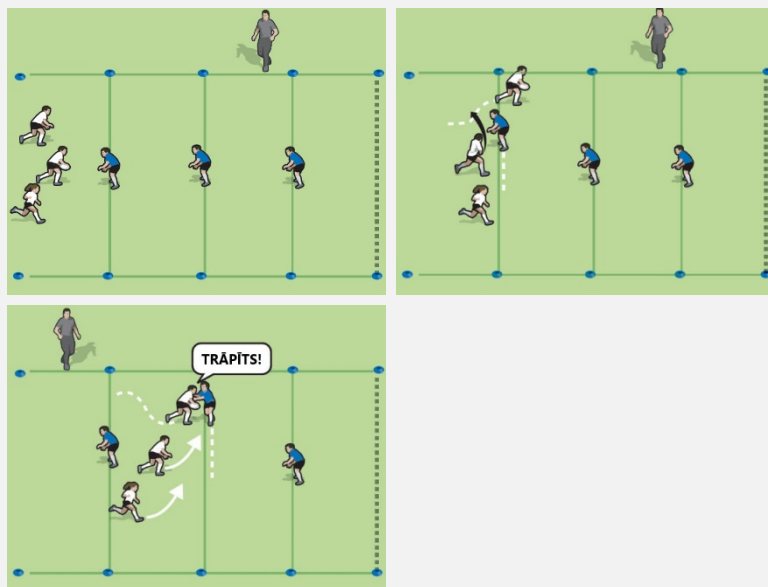
Pēc starta signāla skolēni dodas uz priekšu līdz katrai līnijai/konusam, pildot uzdevumu:

- lēcieni uz labās kājas;
- lēcieni uz kreisās kājas;
- lēcieni atmuguriski uz labās kājas;
- lēcieni atmuguriski uz kreisās kājas.

Skrienot atgriežas pie komandas un ar pieskārienu nodod stafeti nākamajam.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 33. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Apspēlēšanas treniņš.
2. Došanās palīgā.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Dalībnieki sadalās trīs komandās un saskaitās. Katrs atceras savu numuru.

Komandas priekšā, apmēram 8 metru attālumā, novieto konusi. Pedagoģs nosauc kādu skaitli (maksimālais skaitlis ir vienāds ar dalībnieku skaitu komandā), attiecīgie komandas dalībnieki skrien līdz konusam. Tur izpilda pietupienus un atgriežas pie komandas.

### Galvenā daļa

Laukums: 20 x 5 metri.

Sadali skolēnus komandās ar 5 uzbrucējiem un 6 aizsargiem. Izvieto aizsargu pārus pa laukumu. Aizsargi drīkst pārvietoties tikai sāniski, lai veiktu pieskārienu. Uzbrucējiem ir bumba. Viņi izmanto piespēles (uz aizmuguri) un skriešanas prasmes, lai sasniegtu rezultātu. Ja pieskaras skolēnam, kuram ir bumba, viņš iesaucas „Man trāpīja!” un 3 sekunžu laikā piespēlē komandas biedram.

Uzbrucējiem dotas 3 iespējas, lai veiktu piezemējumu. Katrs mēģinājums beidzas ja noķertais neiesaucas „Man trāpīja!”, nepadod bumbu 3 sekunžu laikā pēc pieskāriena, piespēle aiziet uz priekšu, bumba nokrīt zemē vai skolēns ar bumbu izkāpj no laukuma.

Ko teikt skolēniem:

„Meklē brīvu vietu un dodies turp!”, „Apspēlē aizsargu!”, „Ej palīgā!”, „Skrien uz priekšu!”, „Piespēlē sānis, atmuguriski!”.

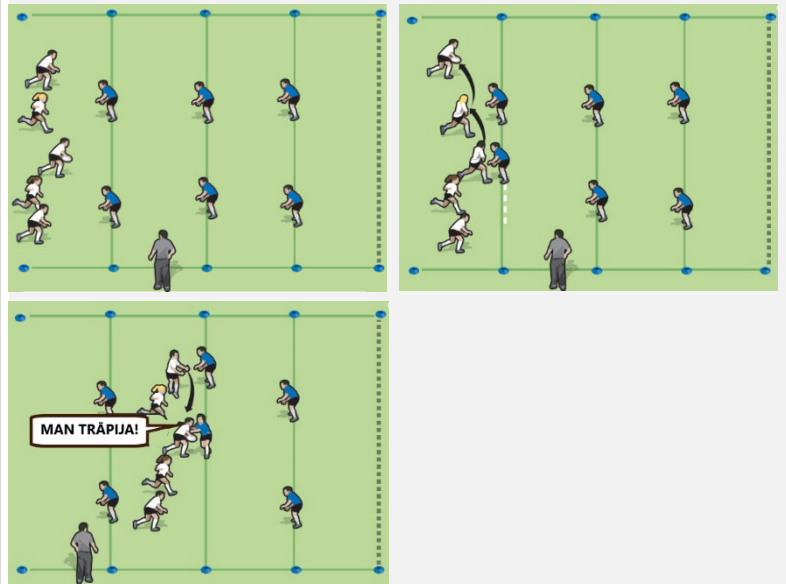
### Nobeiguma daļa

#### Neredzamais sveiciens

Visi sastājas aplī, sadodas rokās un aizver acis. Pirmais dalībnieks saspiež blakus esošā roku, tas atbild ar tādu pašu rokas saspiešanu, pēc tam pats saspiež roku nākamajam, tas atbild un atkal padod sveicienu tālāk. Tā turpina, līdz sveiciens nonācis atpakaļ pie pirmā dalībnieka.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



!!! Man trāpīja! Sauciens ir ar mērķi, lai pārējie uzbrucēji pēc piespēles nāktu tuvāk.

# 34. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:**

1. Pašpārbaude piespēju došanā un ķeršanā kustībā.
2. Uzmanības un koncentrēšanās veicināšana.
3. Skriešanas prasmju un sadarbības veicināšana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Stafete „Ķēdīte“

Skolēni sadalās komandās pa 4–5 dalībniekiem. Katrai komandai viena bumba.

Komandas novieto aiz līnijas, katrai komandai priekšā 15 metru attālumā novieto konusu. Pirmais ar bumbu rokās skrien līdz konusam, atgriežas pie komandas, nodod bumbu otrajam dalībniekam un, sadodoties rokās, pirmais ar otro kopā skrien līdz konusam, atgriežas, nodod bumbu trešajam un, sadodoties rokās, visi trīs skrien līdz konusam. Tā turpina. Kad ķēdīte ir pilnā garumā, tā pakāpeniski saīsinās, proti, katru reizi atgriežoties starta vietā, viens dalībnieks paliek tur, līdz atkal pirmais dalībnieks skrien līdz konusam un atpakaļ viens ar bumbu.

### Galvenā daļa

#### Pārbaudi sevi!

Skolēns bez bumbas uzsāk skrējieni taisni uz priekšu. No labās puses skolēns paceļ no zemes bumbu un padod piespēli no apakšas. Skolēns (zils) to saņem un dod tālāk pa kreisi. Turpina skrējieni, saņem piespēli no kreisās puses un atdod uz labo. Apskrien konusu un atgriežas, izpildot vingrinājumu tieši tāpat. Saņem piespēli no kreisās, atdod pa labi, saņem no labās, atdod pa kreisi un finišē tur, kur uzsāka.

Ja vieta atļauj, ierīko divus laukumus. Vienam laukumam nepieciešamas 2 bumbas un 6 konusi.

Pārējā klase spēlē kādu no iepriekšējās nodarbībās spēlētajām rotaļām pēc pašu izvēles.

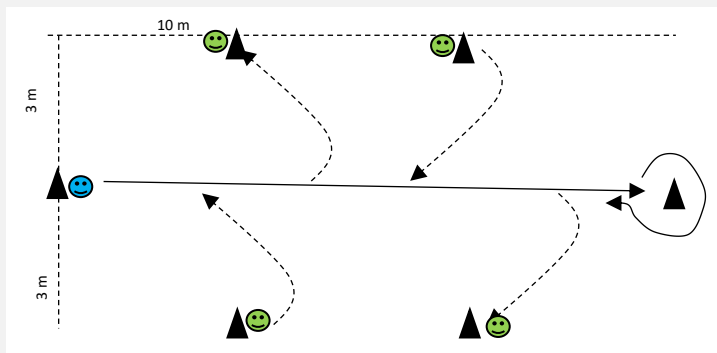
### Nobeiguma daļa

#### Klusie zīmētāji

Skolēni nostājas kolonnās pa 4–5 dalībniekiem. Kolonnās pēdējie ir mākslinieki, kuri izdomā kādu vienkāršu priekšmetu un to ar pirkstu uzzīmē uz muguras priekšā stāvošajam. Tas skaļi nesaka savu minējumu, bet turpina zīmēt uz muguras nākamajam. Kolonnas priekšā stāvošajam savs minējums jāpasaka skaļi. Piemēri, regbija bumba, ābols, koks u.tml.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)





# 35. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas (vismaz divas), konusi (vismaz seši), vingrošanas aplī vai krīts, ja spēlē ārā

**Uzdevumi:**

1. Pašpārbaude piespēļu došanā un ķeršanā kustībā.
2. Koordinācijas un precizitātes veicināšana.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

#### Zaķis-bezpajumtnieks

Viens mednieks un viens zaķis-bezpajumtnieks. Pārējie ir zaķi ar vingrošanas riņķiem (mājām) vai uzzīmētu riņķi-māju. Zaķis-bezpajumtnieks skrien, bēg no mednieka. Kad ielec kāda zaķa mājā, tur esošais zaķis kļūst par bezpajumtnieku un turpina bēgšanu no mednieka. Ja mednieks noķer, tad mainās lomām.

### Galvenā daļa

#### Pārbaudi sevi!

Skolēns bez bumbas uzsāk skrējieni taisni uz priekšu. No labās puses skolēns paceļ no zemes bumbu un padod piespēli no apakšas. Skolēns (zils) to saņem un dod tālāk pa kreisi. Turpina skrējieni, saņem piespēli no kreisās puses un atdod uz labo. Apskrien konusu un atgriežas, izpildot vingrinājumu tieši tāpat. Saņem piespēli no kreisās, atdod pa labi, saņem no labās, atdod pa kreisi un finišē tur, kur uzsāka. Ja vieta atļauj, ierīko divus laukumus. Vienam laukumam nepieciešamas 2 bumbas un 6 konusi.

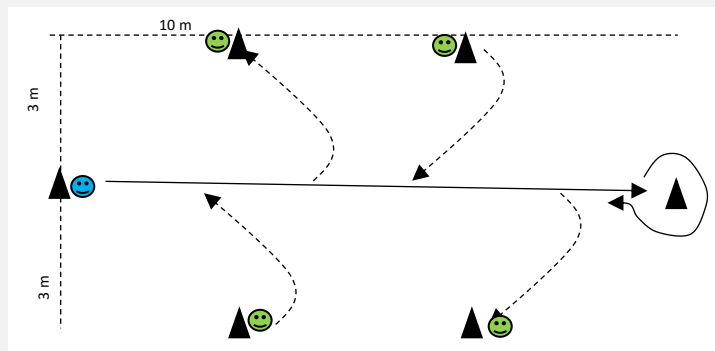
Pārējā klase spēlē kādu no iepriekšējās nodarbības spēlētajām rotaļām pēc pašu izvēles.

### Nobeiguma daļa

Skolēnus sadala divās komandās un nostāda laukuma galos. Katram rokā tenisa bumbiņa. Laukuma vidū regbija bumba. Pēc pedagoga signāla skolēni ar tenisa bumbiņām met pa centrā esošo bumbu, cenšoties to aizriņķināt laukuma otrā pusē. Kurai komandai pirmajai tas izdodas, saņem punktu. Izspēlē 6 reizes.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)



# 36. NODARBĪBA

**Vieta:** sporta zāle/laukums

**Nepieciešamie resursi/inventārs:** regbija bumbas, (vismaz četras), dažādu krāsu konusi

**Uzdevumi:** Pieskārienregbija spēles izmēģināšana bez specifiska uzdevuma.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Sagatavošanās daļa

Visi skolēni sasēžas aplī. Vadītājs nosauc dažādas pazīmes un tie, kuriem tādas ir – ceļas augšā un apskrien vienu apli. Piemēram, skrien visi, kuriem ir kaut kas sarkans, kuriem ir blondi mati, kuriem ir brūnas acis u.tml.

### Galvenā daļa

#### Pieskārienregbija spēle

Sadala skolēnus komandās (4–6 skolēni katrā) un spēlē pieskārienregbiju, cenšoties izmantot uzbrukuma un aizsardzības līnijas. Vēlams, lai piespēles tiktu veiktas uz aizmuguri vai uz sānu. Ja sanāk uz priekšu – nepārtraukt spēli, bet aicināt nākamās piespēles censties izpildīt uz aizmuguri.

### Nobeiguma daļa

Nosaka spēles laukumu. Sadala skolēnus divās komandās. Katrā laukuma pusē dažādās vietās izvieto bumbas (regbija, basketbola, futbola utt.). Bumbu skaits ir par 5 vairāk nekā skolēnu katrā komandā.

Pēc starta signāla komanda cenšas atbrīvot savu laukumu no bumbām. Bumbu drīkst tikai pacelt ar abām rokām un nolikt (piezemēt) pretinieka laukumā.

Nedrīkst bumbu spert, ripināt, vienlaikus ņemt vairāk nekā vienu bumbu.

Uzvar tā komanda, kurai laukumā mazāk bumbu.

## Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)

