Kuldīgas Tehnoloģiju un tūrisma tehnikums

**Vingrinājumi basketbola satura apguvei**

**(prasmju pilnveidei un fizisko īpašību attīstīšanai)**

**Ieteikuma metodiskais materiāls sportā**

Sporta skolotājs Arvīds Šefanovskis

2014. gads

Ievads

 Sporta skolotāja darba meistarību raksturo tas, kā viņš prot organizēt savu darbu, lai pēc iespējas efektīvāk izmantotu šo laiku audzēkņu vispusīgai sagatavotībai ar mēŗki nostirināt veselību un veicināt pareizas stājas refleksus, vienlaicīgi pilnveidojot basketbola satura apguvi.

 Mācību process jāorganizē tā, lai vienlaikus tiktu attīstīts audzēkņu intelekts un tikumība, tiktu izkopta jūtu kultūra, griba un fizskā veselība. Sporta stundās skolēni atslēdzas no saržģītā mācību procesa, viņi emocionāli pārdzīvo sporta spēļu un sacensību momentus. Basketbols spēle māca sevi disciplinēt, ievērot noteikumus, būt godīgiem un savaldīgiem, bet spēcīga ķermeņa muskulatūra notur mugurkaulu pareizā izliekumā.

 Sporta pedagoga uzdevums nemitīgi celt sava darba efektivitāti, patstāvīgi sekot līdzipedagoģiskās domas attīstībai pasaulē, jāpeidalās dažādos semināros un kursos un jādalās pieredzē ar kolēgiem. Tas dos audzēkņiem iespēju darbu ar audzēkņiem padarīt ineresentāku, daudzveidīgāku.

 Savā metodiskāj darbā izvēlējējos kustību prasmju apgūšanu, kuras raksturīgas basketbolā un fizisko īpašību attīstīšan ar mēŗki nostiprināt ķermeņa muskulatūru, veicinot labu veselību.

**Būtiskākie aspekti sporta stundas efektitātes nodrošināšanā**

 Valsts standartaprasības izglītībā rosina skolotāju patstāvīgi organizēt galveno pedagoģisko mēķu saniegšanā. Mērķis ir sekmēt izglītajomo pozitīvas attieksmes veidošanos pret sportu un veicinot izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību veselības nostiprināšanai.

Sporta pamatā izglītības standartā ir norādīti mērķi un uzdevumi. Tie ir - veicināt interesi par sportu, pozitīvu un aktīvu attīeksmi pret sportu, sekmēt izpratni par veselības, fizisko spēju, vides un konkrēto sporta veidu vingrinājumu savstarpējo mijiedarbību.

Lai realizētu dotos uzdevumus, metodiskā tēma ir - pilnveidot kustību prasmes basketbolā, vienlaicīgi attīstot fiziskās īpašības. Tā būs kustību prasmju sekmējošā metode.

 **Kustību prasmju sekmējošā metode - šķēršļu josla**

Vienas sporta stundas galvenās daļas realizējmaie uzdevumi:

Nostiprināt dribla un metienu grozā prasmes basketbolā.

Attīstīt fiziskās īpašības, izturību, ātrumspēku, koordināciju, ātrumu

Līdzekļi: skriešana, lēkšana, vingrošana, spēka vingrojumi ar savu ķermeni,

**Audzēkņiem jāveic škēršlu josla pārvietojoties pa apli**

1. Līkloču dribls ar metienu grozā
2. Atspole : 2 pildbumbu pārlikšana no viena apļa otrajā ( bumbu nes pa vienai)
3. Barjeru pārvarēšana: pārlekt pāri barjerām divām pēc kārtas, trešai izlīst cauri
4. Lēcieni pa paklājiem, attālums starp paklājiem – viens metrs
5. Roku saliekšana – iztaisnošana 4 -7x rokas plecu platumā, 4 -7x, rokas nedaudz platāk par pleciem
6. pārvietošanās balstā uz rokām, kājas uz vingrošanas sola ar sāniem uz priekšu
7. aizsarga stājā pārvieties no vienas līnijas līdz otrai 4x turp atpakaļ – atspole,
8. 10 dziļie pietupienu ar skrējienu maksimālā ātrumā 7 m distancē

Metodiskie norādījumi.

Bumbu grozā met, kamēr iemet.

Barjeras zemās, le car abām kājām kopā

Lēcieni pa paklājiem, neuzkāpjot uz grīdas

Roku slaikšan nav sacensību režimā, vingrojumu izpildīt precīzi

Pildbumabas pārnest maksimālā ātrumā

Pārvietošanās pa solu mērenā tempā

Aizarga stāj, kajas plecu platumā, ceļos ieliektas, augums nedaudz uz priekšu, roka saliktas krūšuaugstumā, pārvietoties maksimālā ātrumā

Dziļie pietupieni mērenā tempā uz pilnas pēdas, skrējiens maksimālā ātrumā

Uzdevumu veic trīs reizes. Kamēr divi skrien pārējie atpūšas, ieņemot pareizu stāju, mugura, pakausis un papēži pie sienas.

 **Izmantotā lieteratūra**

1. Bērnu un pusauadžu treneru roaksgrāmata Rīga, 2008
2. visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/.../sports\_03062008.pdf