



**Mārupes novada pašvaldības
SALAS SĀKUMSKOLA**

Spunčiema iela 9, Spunčiems, Salas pagasts, Mārupes novads, LV-2105
Tālrunis 67934172 salasskola@marupe.lv salassakumskola.lv

Mārupes novads, Salas pagasts

Salas sākumskolas interešu izglītības programma sportā

HANDBOLS

1.-3.klase

4.-6.klase

2022./2023., 2023./2024., 2024./2025. mācību gads

Informācija par pedagogu

Vārds, uzvārds	GINTA ŠENFELDE
Dzimšanas datums	20.03.1976.
Pedagoģiskais darba stāžs	17 gadi
Izglītība	LU Veselības mācības un sporta skolotājs. 18.07.2007. LU Izglītības vadība. (prof.maģ.) 28.02.2009.
Papildizglītība, kursi	1) 25.-26.08.2022. Latvijas Skolu porta izglītības centrs (LSSIC) un Latvijas Skolu sporta federācija (LSSF) "Tālākizglītības kursi izglītības pedagogiem sporta jomā". (16.st.) 2) 10.03.2022. Latvijas treneru tālākizglītības centrs (LTTC) "Bērnu un jauniešu sports 21. gadsimtā". (8 st.) Apliecība Nr. 12374/2022. 3) 29.12.2021. Draudzīgā Aicinājuma Cēsu Valsts ģimnāzijas metodiskās sadarbības pasākums skolotājiem "Neatliekamā metodiskā palīdzība", tiešsaistē Zoom. (Apliecību/sertifikātu pasākums neparedz.) 4) 4.-5.12.2021. Latvijas skolu sporta izglītības centrs (LSSIC) "Metodiskais atbalsts orientēšanās treniņu procesa organizēšanā". (14 st.) Sertifikāts Nr. OR61. 5) 25.10.2021. Latvijas Pašvaldību mācību centrs (LPMC) "Kustību rotaļas un spēles kā līdzeklis mācību jomu apguvei, īstenojot kompetenču pieeju dažāda vecuma bērniem". (6 st.) Apliecība Nr. 90065.
Kontakttālrunis, e-pasts	senfelde.ginta@gmail.com , 29139287

1. Programmas apraksts

Piedāvātā interešu izglītības programma „Handbols” dod iespēju programmas dalībniekiem, papildus sporta nodarbībām izglītības iestādē:

- ✚ nodarboties ar vienu no ātrākajām un atraktīvākajām sporta spēlēm, kas attīsta tādas īpašības kā koordinācija, atlētisms, kreatīvā domāšana, daudzpusīga tehnika, mainīga un taktiska savstarpējā sadarbība;
- ✚ attīstīt komandas garu un izkopt tikumiskās vērtības;
- ✚ paaugstināt skolēnu fiziskos rādītājus un uzlabojot kopējo veselības un pašsajūtas stāvokli;
- ✚ papildināt zināšanas par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka organismu, kā aktīva un veselīga dzīvesveida ieradumu veicinātāju;
- ✚ būt aktīviem, dzīvespriecīgiem, veseliem.

Programmas dalībniekiem tiek organizētas handbola apmācības nodarbības, kuru saturs ir daudzveidīgs, aizraujošas rotaļas, spēles, stafetes, iekļaujot vispārattīstošos vingrojumus un vingrinājumus, tādējādi apgūstot un pilnveidojot handbola spēles tehniku un taktiku, tiek pilnveidota vispārējā fiziskā attīstība un sagatavotību – kustību prasmes un iemaņas, attīstītas fiziskās spējas (ātrums, izturība, spēks, lokanība, veiklība, līdzsvars un koordinācija), sekmēta pareizas stājas veidošanās, labvēlīgi ietekmēts viss organisms – uzlabojot asinsriti, elpošanas un gremošanas orgānu darbību, stimulējot centrālo nervu sistēmu. Handbola nodarbībās, kā vairums sporta nodarbību, tiek attīstītas un stiprinātas tādas personas īpašības kā mērķtiecība, griba, pašdisciplīna, neatlaidība, pašapziņa, empātija u.c. ļoti svarīgas īpašības labam un veiksmīgam cilvēkam.

Uzdevumi tiek plānoti un organizēti atbilstoši vecumposma īpatnībām, kā arī katra indivīda garīgajām un fiziskajām spējām.

Īpaša uzmanība tiek vērsta programmas dalībnieku audzināšanas darbam:

- uzvedība un drošība sporta nodarbībā un darbojoties ar sporta inventāru;
- sociālā saskarsme gan ar pieaugušo - pedagogu, gan savstarpējās attiecības ar vienaudžiem;
- personiskās higiēnas ievērošana.

Programmas dalībniekiem savas prasmes iespējams pārbaudīt handbola sacensībās novada un Latvijas mērogā.

Handbola nodarbības visa mācību gada laikā notiek gan sporta zālē, gan āra apstākļos pielāgotā vidē, attīstot ieradumu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm gan telpās, gan āra vidē.

Programmas nepieciešamības pamatojums:

Sports ir vienkāršs vārds, tomēr iekļauj sevī milzum daudz aktivitāšu un procesu, sevišķu nozīmīgumu gūstot mūsdienās, kad mūsdienās mazkustīga dzīvesveida ietekme rada virkni sabiedrības veselības problēmām Eiropas reģionā 21. gadsimtā.

Bērniem ir iedzimta vajadzība kustēties. Kustības ir saistītas ar nervu sistēmas, balsta un kustību aparāta, elpošanas, asinsrites un sensoro orgānu sistēmu attīstību. Jo vairāk bērns kustas, jo bagātāka

ir viņu kustību pieredze un labāk attīstās visas organisma sistēmas, sekmējot viņa fizisko un garīgo attīstību.

Pētījumos Latvijā par bērnu un jauniešu fizisko attīstību un veselību secināts, ka mainīgi sociālie un ekonomiskie apstākļi valstī, neveselīgs uzturs, mazkustīgums, vāja ķermeņa muskulatūra, arvien vairāk pavadītais laiks statiskās, neracionālās, neatbilstošās pozās (sēžot pie viedierīcēm, datora, arī automašīnā, skolā), traumas, slimības arvien tendenciozāk veicina bērnu un jauniešu kustību un balsta sistēmas funkcionālo traucējumu veidošanos, vielmaiņas un kaulu mineralizācijas procesu traucējumus. Bērniem vēl nav pārkaulojies skelets, muskulatūra vēl ir samērā vāja, tādejādi balsta un kustību sistēma viegli pakļaujas dažādām deformācijām.

Īpaši satraucoša tendence ir novērotais aptaukošanās pieaugums bērniem un pusaudžiem, mainoties viņu ieradumiem un dzīvesveidam. Lai gan vecāki bieži to neuzskata par problēmu, liekais svars var radīt ne tikai kosmētiskas neērtības, bet slēpj arī daudzas nopietnas medicīniskas problēmas. Lai no tā laikus izvairītos, bērni jāradina pie regulārām fiziskām aktivitātēm jau no skolas vecuma.

Statistika ir satraucoša. Vidējais Latvijas skolēns interneta spēlēs vai sociālajos tīklos pavada vairāk nekā 5 stundas dienā, bet fiziskajām aktivitātēm velta mazāk nekā 2 stundas nedēļā. Un izrietošās sekas – bērnu un jauniešu skaits ar augstāk minētiem fiziskās veselības traucējumiem valstī ir liels ar tendenci pieaugt.

Augstākminētais liek vērst sabiedrības, vecāku, pedagogu pastiprinātu uzmanību un mērķtiecīgu darbību bērnu fiziskajai attīstībai – veselības nostiprināšanai un uzlabošanai, lielās un smalkās muskulatūras vingrināšanai, fizisko aktivitāšu veicināšanai, kā arī veselīga dzīvesveida pamatprincipu apguvei., t.sk. socializēšanās, pašrealizācija un pašapziņa.

Lai sekmētu un nostiprinātu skolēnu fizisko attīstību un veselību, nepieciešams radīt apstākļus veselīga dzīvesveida veicināšanai, piemēram, organizējot ārpusstundas nodarbības sportā.

Interesu izglītības programma "Handbols" ir iespēja programmas dalībniekiem, papildus sporta nodarbībām izglītības iestādē, stiprināt fizisko un mentālo veselību, sekmēt vispārējo fizisko sagatavotību, apgūt sporta spēli handbols, papildināt zināšanas par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka organismu, kā aktīva un veselīga dzīvesveida ieradumu veicinātāju, attīstīt sociālās saskarsmes prasmes, realizēt pašizpaušmes vajadzību un pozitīvi virzīt pašapziņu. Būt aktīviem, dzīvespriecīgiem, veseliem. Fiziskā aktivitāte bērnībā un tālāk pusaudžu, jaunības gados ir garantija labai veselībai un dzīves kvalitātei pieaugušo vecumā.

2. Programmas īstenošanas mērķi

- ✚ Radīt iespējas skolēniem veidoties par veselīgu un vispusīgi attīstītu personību, kas izprot fizisko aktivitāšu nozīmi, un apzinās iegūto sportisko sasniegumu vērtību.
- ✚ Veicināt un attīstīt skolēnu fiziskās īpašības un tikumiskās vērtības.
- ✚ Sekmēt skolēnu aktīvu iesaistīšanos sporta aktivitātēs, sporta pasākumos un sacensībās.
- ✚ Apgūt handbola tehniskos elementus un sadarbības.

3. Programmas īstenošanas uzdevumi

1. Nodrošināt iespējas skolēnam lietderīgi pavadīt brīvo laiku, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, kas sekmē veselības saglabāšanu un nostiprināšanu, attīsta sociālās saskarsmes prasmes un pašizpaušmi.
2. Attīstīt fiziskās īpašības, veidot kustību un fizisko kompetenci (spēju pielietot dažāda veida kustības, vingrojumus un vingrinājumus) atbilstoši savai veselībai un videi, mācīt un pilnveidot zināšanas un prasmes par handbolu un sportu kopumā.
3. Rosināt interesi par handbolu un piedalīšanos sacensībās, sekmējot audzēkņu mērķtiecīgu izaugsmi handbola spēlē.
4. Radīt apstākļus pilnvērtīgai skolēnu personības attīstībai – savstarpējo attiecību veidošanai, tādu īpašību kā cieņas, godīguma un atbildības izkopšanai.
5. Apgūt un pilnveidot caurviju prasmes: pašvadīta mācīšanās un sadarbības prasmes, kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade un uzņēmējspēja, pilsoniskā līdzdalība, digitālā prasme.

4. Programmas īstenošanas plāns:

Mērķauditorija: 1.-3.klase, 4.-6.klase.

Plānotais dalībnieku skaits: 15 katrā grupā.

Programmas īstenošanas vieta: Salas sākumskola, āra vide, sporta laukums "Astītēs", futbola laukums.

Programmas īstenošanai nepieciešamās darba stundas nedēļā: 2 stundas katrai grupai

Programmas īstenošanas darba forma: interešu izglītības pulciņš.

Programmas īstenošanas metodes: Tiešā uzskate - demonstrējums, vārdiskā (paskaidrojums, diskusijas, stāstījums, izskaidrojums, pārrunas, analīze, apspriede), fizisko īpašību un spēju attīstību veicinošā (nepārtrauktā, intervālā, atkārtojuma, apļa treniņa), kustību prasmju veidošanos sekmējošā, netiešā uzskate, rotaļa, spēle, sacensības, video skatīšanās un situācijas analīze.

Programmas galvenie virzieni: sports, handbols, vispārējā fiziskā attīstība, veselība, veselīgs dzīvesveids.

Programmas atgriezeniskā saite:

- Atsaucas uz mērķi.
- Uz sniegumu orientēta, tā dod rīcības informāciju! Uz uzdevumu, darbu - nevis personu!
- Tūlītēja! Uzreiz pēc snieguma, izņemot, ja klāt ir emocijas. AS ietekme laikam ejot zūd.
- Konkrēta, specifiska, noderīga, saprotama, konsekventa! Jo precīzāka, jo labāk var kaut ko uzlabot!
- Pozitīva vairāk! 80%pozitīvs, 20%negatīvs. Pozitīva AS uzlabo sniegumu, ja vairāk ir negatīva - snieguma radītāji pazeminās.
- Virzība uz - ko mēs vēlamies redzēt, uz mērķi vērsta izaugsme!

5. Programmas īstenošanas sasniedzamie rezultāti

- ✚ Vairums skolēnu izmanto iespēju brīvajā laikā nodarbojoties ar mērķtiecīgi organizētām fiziskajām aktivitātēm, tādējādi arī pozitīvi attīstot sociālās saskarsmes prasmes un realizējot pašizpaušmes vajadzību.
- ✚ Sporta nodarbībās izveidotas un attīstītas nepieciešamās kustību iemaņas un fiziskās īpašības, sasniegts optimāls veselības stāvoklis un darba spējas.
- ✚ Iegūtas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu, fizisko vingrinājumu pielietošanas principiem un metodiku, par handbolu un sportu kopumā.
- ✚ Sistemātiskā un draudzīgā mācību treniņa darbā, nodrošināta dalībnieku fizisko spēju līmeņa pakāpeniska paaugstināšana, sekmēta interese un mērķtiecīga izaugsme handbola spēlē un sekojoši – vēlme pārbaudīt savus spēkus piedaloties sacensībās.
- ✚ Sagatavota skolas izlases komanda startiem novada un Latvijas sacensībās.
- ✚ Dalībnieki treniņu un sacensību procesā apgūst un pilnveido vairumu caurviju prasmes: pašvadīta mācīšanās, sadarbības prasmes, kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade un uzņēmējspēja, pilsoniskā līdzdalība, digitālā prātība.

6. Programmas īstenošanai nepieciešamie resursi

N.p.k.	Resursi	*Esošie resursi	*Plānotie resursi	2022./2023. m.g. Finansējums EUR	2023./2024. m.g. Finansējums EUR	2024./2025. m.g. Finansējums EUR
1.	Sporta zāle, klases telpa	x				
2.	Tāfele, projektors, dators	x				
3.	Interaktīvie materiāli	x				
4.	Sporta inventārs	x				
5.	Autobusa īre izbraukuma nodarbībām un sacensībām			300	300	300
6.	Cilvēkresursi Atalgojums pedagogam pēc spēkā esošajiem noteikumiem par pedagoga darba samaksu un saskaņoto tarifkāciju	x	x			
	Kopējais finansējums			300	300	300

7. Programmas tematiskais plānojums

(vienai grupai, vienam mācību gadam)

N.p.k.	Tēmas nosaukums	Stundu skaits		
		Teorija	Prakse	Kopā
1	Fiziskā drošība	1		1
2	Fiziskā veselība	1		1
3	Handbola sacensību noteikumi, vēsture, populārākie sportisti u.c.	3		3
4	Psiholoģiskā sagatavošana	1		1
5	Vispusīga fiziskā sagatavotība		5	5
6	Speciālā fiziskā sagatavotība		4	4
7	Bumbas pārvadīšanas un vadīšanas tehnika		8	8
8	Apspēles un māņkustības un to tehnika		7	7
9	Piespēju veidi un tehnika		8	8
10	Metienu tehnikas pilnveidošana		10	10
11	Vārtsarga darbība- stāja, pārvietošanās, bumbas atvairīšanas tehnika un taktika		2	2
12	Uzbrukuma taktikas		3	3
13	Aizsardzības taktikas		3	3
14	Spēle vairākumā		1	1
15	Spēle mazākumā		1	1
16	Handbolista stājas un pārvietošanās		2	2
17	Handbola spēle		6	6
18	Spēles, rotaļas un stafetes		6	6
19	Sacensības		4	4
20	Atjaunošanās un rehabilitācija	1		1
21	Video analīze	1		1
22	Mācību ekskursijas un sporta pasākumu apmeklējumi	2		2
Kopā:		10	70	80

Sagatavoja Ginta Šenfelde