



**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.-2.klase

3.-6.klase

2025./2026., 2026./2027., 2027./2028. mācību gads

Informācija par pedagogu

Vārds, uzvārds	GINTA ŠENFELDE
Dzimšanas datums	20.03.1976.
Pedagoģiskais darba stāžs	20 gadi
Izglītība	LU Veselības mācības un sporta skolotājs. 18.07.2007. LU Izglītības vadība. (prof.maģ.) 28.02.2009.
Papildizglītība, kursi	1) 26.-27.11.2022. Bērnudārza un mini handbola apmācības. Latvijas Handbola federācija (16.st.) Apliecība Nr. LHF/A22-162. 2) 30.08.2023. Mūsdienīga sporta rotaļnodarbība. RIIMC (8 st.) Apliecība Nr. 23-5331. 3) 24.11.2023. Audzināšanas nozīme izglītības procesā. SIA Dija, profesionālās tālākizglītības centrs (6 st.) Apliecība Nr. 172/2023. 4) 27.01.2024. Pēdas locītavu izmeklēšana, specifisku tehniku pielietojums locītavu mobilitātes uzlabošanai. Pieaugušo neformālās izglītības iestāde "Fitnesa Semināri" (9 st.) Apl. Nr. PH1D-48 2023. 5) 11.03.2024. Uzvedības korekcijas iespējas un līdzekļi audzināšanas darbā. MC Sociālo interešu institūts, profesionālās tālākizglītības centrs (12 st.) Apliecība Nr. 24-514. 6) 14.03.2024. Netradicionāla sporta inventāra izmantošana sporta skolotāju ikdienā. Mārupes novada Skultes sākumskola (4 st.) Apliecība Nr. 1.

	7) 19.-20.08.2024. pieaugušo neformālās izglītības kursu teorētiskās un praktiskās nodarbības interešu izglītībā un sporta stundā - “Metodiskais atbalsts sporta stundas un sporta interešu izglītības nodarbību organizēšanā”. Latvijas skolu sporta federācija (LSSF) un Latvijas skolu sporta izglītības centrs (LSSIC). (18 st.) Sertifikāts Nr. SSK2024/08/51. 8) 01.-02.11.2024. pieaugušo neformālās izglītības kursu lekcijas un praktiskās nodarbības pirmsskolas izglītības iestāžu sporta skolotājiem – programmas nosaukums: “Pieaugušo neformālās izglītības kursi pirmsskolas izglītības iestāžu pedagogiem sporta jomā”. Latvijas skolu sporta federācija (LSSF) un Latvijas skolu sporta izglītības centrs (LSSIC). (15 st.) Sertifikāts Nr. SSK2024/11/104. 9) 01.-02.11.2024. pieaugušo neformālās izglītībasursos pirmsskolas izglītības iestāžu sporta skolotājiem- kā lektore par tēmu “Mini handbola elementi pirmsskolā”, vadot praktiskās nodarbības. Latvijas skolu sporta federācija (LSSF) un Latvijas skolu sporta izglītības centrs (LSSIC). (5 st.) Sertifikāts Nr. SSKL2024/11/8. 10) 11.-12.03.2025. pieaugušo neformālās tālākizglītībasursos vispārīzglītojošo izglītības iestāžu sporta skolotājiem un sporta organizatoriem - kā lektore par tēmu “Mini handbola elementi sākumskolas 1.-4.klasei”, vadot praktiskās nodarbības. Latvijas skolu sporta federācija (LSSF) un Latvijas skolu sporta izglītības centrs (LSSIC). (4 st.) Sertifikāts Nr. SSKL2025/03/8. 11) 04.06.2025. seminārs par labās prakses piemēriem vērtēšanā un mākslīgā intelekta izmantošanā mācību priekšmetā “Sports un veselība” - kā lektore par moduļa “Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem” tēmu – “Braulšana ar velosipēdu”. Valsts izglītības attīstības aģentūra (VIAA). (Apliecību/sertifikātu pasākums neparedz.) 12) 06.-08.08.2025. pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programma “Sociāli emocionālās audzināšanas nozīme ikviena personīgai izaugsmei”. (24 st.) Apliecība Nr. 18/2025. 13) 10.-14.08.2025. Latvijas Skolu sporta izglītības centrs (LSSIC) un Latvijas Skolu sporta federācija (LSSF) “Pieaugušo neformālās izglītības starptautiskie tālākizglītības kursi pedagogiem sporta jomā”. (24.st.)
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.

Nodarbību procesā tiek piedāvātas dažādas aktivitātes — rotaļas, spēles, stafetes un vispārattīstošie vingrinājumi. Tās palīdz apgūt un pilnveidot handbola tehniku un taktiku, attīstīt kustību prasmes un fiziskās spējas: ātrumu, izturību, spēku, lokanību, veiklību, līdzsvaru un koordināciju. Treniņi sekmē pareizas stājas veidošanos un labvēlīgi ietekmē organismu, uzlabojot asinsriti, elpošanas un gremošanas sistēmu darbību, kā arī stimulējot centrālo nervu sistēmu.

Papildus fiziskajai sagatavotībai nodarbības stiprina arī nozīmīgas personiskās īpašības: mērķtiecību, gribasspēku, pašdisciplīnu, neatlaidību, pašapziņu un empātiju.

Programmas uzdevumi tiek plānoti, ņemot vērā skolēnu vecumposma īpatnības, kā arī individuālās fiziskās un garīgās spējas. Īpaša uzmanība tiek pievērsta audzināšanas aspektiem:

- drošības un korektas uzvedības ievērošanai nodarbībās un darbā ar sporta inventāru;
- pozitīvai sociālajai saskarsmei ar pedagogu un vienaudžiem;
- personiskās higiēnas ievērošanai.

Dalībniekiem ir iespēja pārbaudīt savas prasmes handbola sacensībās novada un valsts mērogā, gūstot pieredzi un motivāciju turpmākai izaugsmei.

Handbola nodarbības notiek visa mācību gada laikā gan sporta zālē, gan pielāgotos āra apstākļos. Šāda pieeja veicina ieradumu regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm gan telpās, gan ārpus tām.

Programmas nepieciešamības pamatojums:

Sports ir nozīmīga cilvēka fiziskās un garīgās attīstības sastāvdaļa, kas ietver plašu aktivitāšu un procesu kopumu. Mūsdienās, kad mazkustīgs dzīvesveids kļūst par vienu no būtiskākajiem sabiedrības veselības apdraudējumiem Eiropas reģionā, sporta un fizisko aktivitāšu loma kļūst arvien nozīmīgāka.

Bērniem ir dabiska nepieciešamība kustēties, un kustību aktivitātes tieši ietekmē nervu sistēmas, balsta un kustību aparāta, elpošanas, asinsrites un maņu orgānu attīstību. Jo daudzveidīgāka ir bērna kustību pieredze, jo pilnvērtīgāk attīstās viņa fiziskās un kognitīvās spējas.

Latvijā veiktie pētījumi par bērnu un jauniešu fizisko attīstību liecina, ka sociālekonomisko apstākļu maiņa, neveselīgs uzturs, mazkustīgums, vāja muskulatūra, ilgstoša atrašanās statiskās un ergonomiski neatbilstošās pozās (piemēram, pie viedierīcēm, datora, automašīnā vai skolas solā), kā arī traumas un saslimšanas, arvien biežāk izraisa balsta un kustību sistēmas funkcionālus traucējumus, vielmaiņas problēmas un kaulu mineralizācijas traucējumus. Bērniem, kuriem skelets vēl nav pilnībā pārkaulojies un muskulatūra ir vāji attīstīta, šie riski ir īpaši augsti.

Satraucoša ir arī bērnu un pusaudžu aptaukošanās pieauguma tendence, kas saistīta ar paradumu un dzīvesveida maiņu. Lai gan vecāki nereti to neuztver kā problēmu, liekais svars rada nopietnus veselības apdraudējumus. Tāpēc regulāru fizisko aktivitāšu ieradumi ir jāveido jau no agrīna skolas vecuma.

Statistikas dati rāda, ka vidējais Latvijas skolēns digitālajām izklaidēm — datorspēlēm un sociālajiem tīkliem — velta vairāk nekā piecas stundas dienā, savukārt fiziskajām aktivitātēm – mazāk nekā divas stundas nedēļā. Rezultātā palielinās bērnu un jauniešu skaits ar veselības traucējumiem, un šī tendence turpina pieaugt.

Minētie fakti nosaka nepieciešamību īstenot mērķtiecīgas darbības bērnu fiziskās attīstības veicināšanai: veselības stiprināšanai, muskulatūras attīstīšanai, kustību aktivitāšu veicināšanai un veselīga dzīvesveida pamatprincipu apguvei. Tas ietver arī sociālo prasmju attīstīšanu, pašizpaušmes un pašapziņas veicināšanu.

Lai nodrošinātu šos mērķus, būtiski ir radīt apstākļus veselīga dzīvesveida sekmēšanai, tostarp organizējot ārpusstundu sporta nodarbības.

Interesu izglītības programma „Handbols” sniedz skolēniem iespēju papildus skolas sporta stundām stiprināt fizisko un mentālo veselību, pilnveidot vispārējo fizisko sagatavotību, apgūt handbola spēles prasmes un paplašināt zināšanas par fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka organismā. Programma veicina aktīva un veselīga dzīvesveida ieradumu izveidi, attīsta sociālās prasmes, nodrošina pašizpaušmes iespējas un stiprina pašapziņu. Regulāras fiziskās aktivitātes bērnībā un pusaudžu vecumā ir ilgtermiņa ieguldījums labā veselībā un dzīves kvalitātē pieaugušo vecumā.

2. Programmas īstenošanas mērķi

-  Nodrošināt skolēniem iespējas veidoties par veselīgām, fiziski un garīgi attīstītām personībām, kas izprot fizisko aktivitāšu nozīmi un apzinās sportisko sasniegumu vērtību.
-  Veicināt un pilnveidot skolēnu fiziskās spējas, kustību prasmes un tikumiskās vērtības.
-  Sekmēt skolēnu aktīvu līdzdalību sporta aktivitātēs, pasākumos un sacensībās, attīstot sadarbības un komandas darba prasmes.
-  Nodrošināt handbola tehnisko elementu un spēles sadarbības prasmju apguvi.

3. Programmas īstenošanas uzdevumi

1. Nodrošināt skolēniem iespējas lietderīgi un aktīvi pavadīt brīvo laiku, iesaistoties fiziskās aktivitātēs, kas veicina veselības saglabāšanu un nostiprināšanu, attīsta sociālās saskarsmes prasmes un veicina pašizpausmi.
2. Attīstīt skolēnu fiziskās spējas un kustību kompetenci, sekmējot spēju pielietot dažāda veida kustības, vingrojumus un vingrinājumus atbilstoši individuālajai veselībai un apkārtējai videi; nodrošināt zināšanu un prasmju apguvi par handbolu un sportu kopumā.
3. Veicināt interesi par handbolu un motivēt dalību sacensībās, sekmējot mērķtiecīgu izaugsmi handbola spēles prasmēs un sportiskajos sasniegumos.
4. Radīt mācību un treniņu vidi, kas sekmē pilnvērtīgu personības attīstību – savstarpējo attiecību veidošanu, cieņas, godīguma un atbildības izjūtas izkopšanu.
5. Nodrošināt caurviju prasmju apguvi un pilnveidi: pašvadītas mācīšanās un sadarbības prasmes, kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade un uzņēmējspēja, pilsoniskā līdzdalība, digitālā pratība.

4. Programmas īstenošanas plāns:

Mērķauditorija: 1.-2.klase, 3.-6.klase.

Plānotais dalībnieku skaits: 15 katrā grupā.

Programmas īstenošanas vieta: Salas sākumskola (Spuņciema sporta halle), āra vide, Spuņciema sporta un aktīvās atpūtas laukums “Astītes”, futbola laukums.

Programmas īstenošanai nepieciešamās darba stundas nedēļā: katrai grupai 2 stundas, katra 45 min.

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, apla 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:

Atgriezeniskās saites sniegšana programmā ir būtisks elements mācību un treniņu procesa kvalitātes nodrošināšanai un audzēkņu izaugsmes veicināšanai. Tā tiek īstenota atbilstoši šādiem principiem:

- ✚ Saistība ar mērķi – atgriezeniskā saite vienmēr tiek sniegta, balstoties uz programmas mērķiem un uzdevumiem, lai audzēknis skaidri saprastu, kā viņa sniegums sekmē izvirzīto rezultātu sasniegšanu.
- ✚ Orientācija uz sniegumu, nevis personu – vērtējums tiek sniegts par paveikto uzdevumu un rezultātu, nevis par audzēkņa personiskajām īpašībām.
- ✚ Savlaicīgums – atgriezeniskā saite tiek nodrošināta iespējami drīz pēc uzdevuma izpildes, lai saglabātu tās efektivitāti un ļautu audzēknim nekavējoties veikt nepieciešamos uzlabojumus.

Izņēmums tiek pieļauts, ja situācijā ir spēcīgas emocijas un nepieciešams laiks, lai tās mazinātos.

- ✚ Konkrētība un lietderība – sniegtā informācija ir skaidra, specifiska un viegli izprotama, nodrošinot audzēkņiem praktiskus ieteikumus turpmākajai darbībai.
- ✚ Pozitīvās un korektīvās piezīmes līdzsvars – apmēram 80% atgriezeniskās saites veido atzinība par sasniegto progresu un stiprajām pusēm, bet 20% – norādes uz uzlabojamajiem aspektiem. Šāds līdzsvars sekmē motivāciju un uztur pozitīvu attieksmi pret mācību procesu.
- ✚ Vērsta uz izaugsmi – atgriezeniskā saite palīdz audzēkņiem redzēt nākamās attīstības soļus un mērķa sasniegšanas ceļu, motivējot uz nepārtrauktu pilnveidi.

5. Programmas īstenošanas sasniedzamie rezultāti

Programmas īstenošanas rezultātā tiek sasniegti šādi mērķtiecīgi plānoti rezultāti:

- ✚ Fizisko aktivitāšu paradumu veidošana – vairums skolēnu brīvajā laikā iesaistās mērķtiecīgi organizētās fiziskajās aktivitātēs, vienlaikus attīstot sociālās saskarsmes prasmes un īstenojot vajadzību pēc radošas pašizpaušmes.
- ✚ Kustību prasmju un fizisko spēju attīstība – sporta nodarbībās izveidotas un pilnveidotas nepieciešamās kustību iemaņas, attīstītas fiziskās spējas, sasniegts optimāls veselības stāvoklis un darba spēju līmenis.
- ✚ Zināšanu ieguve – apgūtas zināšanas par veselīga dzīvesveida principiem, fizisko vingrinājumu pielietošanas metodiku, kā arī par handbolu un sportu kopumā.
- ✚ Pakāpeniska fizisko spēju paaugstināšana – sistemātiskā un saliedētā mācību–treniņu procesā nodrošināta dalībnieku fizisko spēju līmeņa pakāpeniska attīstība, sekmēta interese un mērķtiecīga izaugsme handbola spēlē, radot motivāciju piedalīties sacensībās.
- ✚ Komandas sagatavošana – izveidota un sagatavota skolas izlases komanda dalībai novada un valsts mēroga handbola sacensībās.
- ✚ Caurviju prasmju apguve – treniņu un sacensību procesā dalībnieki attīsta un pilnveido pašvadītas mācīšanās prasmes, sadarbības un komunikācijas prasmes, kritisko domāšanu un problēmrisināšanas spējas, jaunradi un uzņēmējspēju, pilsonisko līdzdalību, kā arī digitālo prātību.

6. Programmas īstenošanai nepieciešamie resursi

N.p.k.	Resursi	*Esošie resursi	*Plānotie resursi	2025./2026. m.g. Finansējums EUR	2026./2027. m.g. Finansējums EUR	2027./2028. 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			1500	1500	1500
6.	Cilvēkresursi	x	x			

	Atalgojums pedagogam pēc spēkā esošajiem noteikumiem par pedagoga darba samaksu un saskaņoto tarifikāciju					
	Kopējais finansējums			1500	1500	1500

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	Piespēļu 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