APSTIPRINU:

Mārupes novada pašvaldības

Salas sākumskolas

direktore: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N.Priedīte

**Mārupes novada pašvaldības**

**Salas sākumskolas**

interešu nodarbība

**Vispārējā fiziskā attīstība**

**Mērķauditorija:** 1.-6. klase

**Programmas apjoms:** 1.-3.kl. 40 min. nedēļā

 4.-6.kl. 40 min. nedēļā

**Programmas īstenošanas laiks:** 04.10.2021. - 31.05.2022.

**Programmas īstenotājs un autors:** Ginta Šenfelde

**Programmas apraksts:**

Programmas dalībniekiem tiek organizētas sporta nodarbības ar daudzveidīgām, aizraujošām rotaļām, spēlēm, stafetēm, iekļaujot vispārattīstošos vingrojumus un vingrinājumus, tādējādi pilnveidojot vispārējo fizisko attīstību un sagatavotību – kustību prasmes un iemaņas, attīstot fiziskās spējas, sekmējot pareizas stājas veidošanos, labvēlīgi ietekmējot visu organismu – uzlabojot asinsriti, elpošanas un gremošanas orgānu darbību, stimulējot centrālo nervu sistēmu, pilnveidojot sporta veidu tehnisko un taktisko izpildījumu.

Sporta nodarbību laikā tiek veicināta simetriskās stājas veidošanās ar muskulatūras nostiprināšanu un normāla tonusa veicināšanu. Tiek nostiprināti muguras, ekstremitāšu, vēdera korsetes muskulatūra un stiepti saīsinātie muskuļi. Tiek sekmēta fizisko īpašību - lokanības, veiklības un koordinācijas attīstīšanās, kā arī fiziskās izturības uzlabošana, līdzsvara kompleksa attīstīšana. Netiek pārspīlēts kustību detaļu treniņš, kustība tiek mācīta pamatā kopumā un simetriski.

Tiek panākts, ka programmas dalībnieki nodarbībās ir aktīvi arī mentāli. Dažādu kopsakarību meklēšanā, reālu, dzīvei pietuvinātu situāciju pielietojumā, kustību dažādo parametru nozīmīguma izpratnes veidošanā, kustību un mentālās aktivitātes mijiedarbībā veidojas starppriekšmetu saikne - īstenojas integrētais mācīšanas veids, tādējādi veicinot gan garīgās, gan fiziskās spējas.

Piemēram, valoda - "Akrobātiskie burti", matemātika - "Sakārto ciparus" u.tml.

Nodarbībās tiek pielietoti logaritmikas vingrinājumi, kuri kalpo vispārējās motorikas korekcijai, valodas attīstībai un sīkās roku muskulatūras treniņam. Piemēram, atdarinot dažādus dabas trokšņus vai dzīvo radību skaņas, "Izklaudzināšana", "Plaukšķināšana", "Kamoliņa tīšana", "Balona pūšana" u.tml.

Jāuzsver uzmanības vingrinājumu nozīmīgums un izmantošana. Tie prasa koncentrēt uzmanību, attīstot uzmanības noturības un koncentrēšanās spējas, prasmes kustības veikt apzinīgi, atbilstoši situācijai vai pēc zināma reglamenta, kā arī kā palīglīdzeklis bērnu uzmanības mobilizēšanai vai nodarbības noslēguma daļā tie palīdz bērniem vieglāk iekļauties nākamās mācību stundas darbā.

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 ar pieaugušo - pedagogu, savstarpējās attiecības ar vienaudžiem;
* personiskās higiēnas ievērošana.

Dažādas fiziskā aktivitātes visa mācību gada laikā iespēju robežās notiek āra apstākļos pielāgotā vidē, attīstot ieradumu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm gan telpās, gan āra vidē.

**Programmas nepieciešamības pamatojums:**

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. Bērnu skaits ar 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.

Interešu izglītības programma "Vispārējā fiziskā attīstība" ir iespēja programmas dalībniekiem, papildus sporta nodarbībām izglītības iestādē, stiprināt veselību, sekmēt vispārējo fizisko sagatavotību, papildināt zināšanas par fizisko aktivitāšu ietekmi uz cilvēka organismu, kā aktīva un veselīga dzīvesveida ieradumu veicinātāju. Būt aktīviem, dzīvespriecīgiem, veseliem. Fiziskā aktivitāte bērnībā un tālāk pusaudžu, jaunības gados ir garantija labai veselībai un dzīves kvalitātei pieaugušo vecumā.

**Programmas īstenošanas mērķis:**

Programmas īstenošanas mērķis programmas dalībniekam ir izprast un praktizēt veselīga dzīvesveida paradumus; prasmīgi, atbildīgi un ieinteresēti iesaistīties daudzveidīgās fiziskās aktivitātēs, kas veicina garīgās un fiziskās spējas; attīstīt sadarbības prasmes un izmantot stresa pārvaldīšanas stratēģijas.

**Programmas īstenošanas uzdevumi:**

1. Veicināt izpratni par veselību veicinošu fizisko aktivitāšu nozīmīgumu savai veselībai, priekam, sociālai saskarsmei un pašizpausmei.

2. Veidot kustību un fizisko kompetenci (spēju pielietot dažāda veida kustības, vingrojumus un vingrinājumus) atbilstoši savai veselībai un videi.

3. Veicināt atbildības veidošanos par savu ķermeni un veselību, veselīga dzīvesveida ieradumu īstenošanu ikdienā.

4. Apgūt un pilnveidot caurviju prasmes: pašvadīta mācīšanās un sadarbības prasmes, kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade un uzņēmējspēja, pilsoniskā līdzdalība, digitālā pratība.

5. Veidot izpratni par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanas nozīmi sporta nodarbībās un sacensībās.

6. Veicināt interesi par sportu, pozitīvu un aktīvu attieksmi pret nozīmīgiem sporta notikumiem savā reģionā, Latvijā, Eiropā un pasaulē.

**Programmas darba īstenošanas metodes:**

Fizisko īpašību un spēju attīstību veicinošā (nepārtrauktā, intervālā, atkārtojuma, apļa treniņa), izpēte (izzināšana), jautājumi, kooperatīvās mācīšanas metode, kustību prasmju veidošanos sekmējošā, netiešā uzskate, "prāta vētra", rotaļa, sacensības, situācijas analīze, spēle, tiešā uzskate, vārdiskā (diskusijas, stāstījums, izskaidrojums, pārrunas, analīze, apspriede).

**Sasniedzamais rezultāts(i):**

1. Programmas dalībniekiem ir izpratne par veselību veicinošu fizisko aktivitāšu nozīmīgumu savai veselībai, priekam, sociālai saskarsmei un pašizpausmei;

2. Sekmēta kustību un fiziskā kompetence (spēju pielietot dažāda veida kustības, vingrojumus un vingrinājumus) atbilstoši savai veselībai un videi;

3. Ir atbildība par savu ķermeni un veselību, veselīga dzīvesveida ieradumu īstenošanu ikdienā;

4. Pilnveidotas caurviju prasmes: pašvadīta mācīšanās un sadarbības prasmes, kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade un uzņēmējspēja, pilsoniskā līdzdalība, digitālā pratība.

5. Iegūtas zināšanas, ir izpratne par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanas nozīmi sporta nodarbībās un sacensībās;

6. Ir ieinteresēta, pozitīva un patstāvīga attieksme pret sportu kopumā.

**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!

**Programmas tematiskais plāns**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datums/mēnesis** | **Tēmas nosaukums** | **Tēmas izklāsts/ saturs** | **Nod. skaits** |
| Oktobris | Drošības noteikumi | Iekšējās kārtības noteikumi sporta zālē.Uzvedības un drošības noteikumi āra vidē. | 1 |
| Janvāris | Iekšējās kārtības noteikumi sporta zālē.Uzvedības un drošības noteikumi āra vidē. | 1 |
|  | Vispusīgā fiziskās sagatavošana | Ātruma īpašību attīstīšana | 2 |
|  | Izturības īpašību attīstīšana | 1 |
|  | Veiklības attīstīšana | 2 |
|  | Lokanības īpašību attīstīšana | 2 |
|  | Spēka attīstīšana | 1 |
|  | Starta ātruma attīstīšana | 1 |
|  | Speciālā fiziskā sagatavošana | Ātrspēka attīstīšana | 1 |
|  | Speciālās izturības attīstīšana | 1 |
|  | Kustību koordinācijas attīstīšana | 4 |
|  | Reakcijas ātruma attīstīšana | 1 |
|  | Tehniskā sagatavošana | Bumbas apstrādāšana | 1 |
|  | Bumbas vadīšana | 1 |
|  | Metieni un sitieni grozā un vārtos | 1 |
|  | Piespēles sporta spēlēs | 1 |
|  | Taktiskā sagatavošana | Rotaļas sporta spēļu izpratnei | 4 |
|  | Rotaļas sadarbības prasmju veidošanai | 2 |
|  | Rotaļas laukuma izpratnei | 2 |

**Sagatavoja: sporta skolotāja Ginta Šenfelde Paraksts:**