



Metodiskais materiāls interešu izglītībā

Interešu izglītības joma, apakšjoma	Basketbols
Metodiskā materiāla nosaukums	"Basketbola dribls: mācību metodes darbam ar sākumskolas vecuma skolēniem bez priekšzināšanām".
Metodiskā materiāla forma	Apraksts
Pedagoga vārds, uzvārds	Madara Nikāze
Mērķauditorija	Basketbola treneri un pedagogi.
Vecumposms (<i>ja attiecas</i>)	2.-4.klašu skolēni
Tēmas aktualitāte attiecīgajā jomā	Basketbols ir ne tikai populārs sporta veids, bet arī efektīvs instruments bērnu fiziskās attīstības veicināšanā. Agrīnā vecumā svarīgi apgūt pamatprasmes – īpaši driblu –, kas attīsta kustību koordināciju, reakciju, koncentrēšanos un vispārējo fizisko sagatavotību. Mācību metodes sākumskolas vecuma bērniem būtiski atšķiras no pieaugušo vai pusaudžu treniņu metodēm – tās prasa rotaļu, vienkāršotu, emocionāli pozitīvu pieeju.
Metodiskā materiāla mērķis	Izstrādāt strukturētu un vecumam atbilstošu metodisko materiālu, kas palīdz pedagogam mācīt basketbola dribla pamatus 2.–4. klašu skolēniem, izmantojot rotaļu, vienkāršas un interesantas metodes.
Metodiskā materiāla apraksts	Šis metodiskais materiāls ietver: Pedagoģiskas pieejas, kas piemērotas bērniem bez priekšzināšanām. Praktiskus vingrinājumus un spēles dribla prasmju attīstīšanai. Ieteikumus skolotājam par mācību satura pasniegšanas secību un pielāgošanu atkarībā no bērnu sagatavotības.

Nepieciešamie resursi (<i>ja attiecas</i>)	
Plānotais rezultāts	Pēc mācību satura apguves skolēni: Zinās, kas ir basketbola dribls un kāpēc tas ir svarīgs. Spēs pareizi vadīt bumbu ar vienu roku. Būs attīstījuši kustību koordināciju un roku-acu saskaņotību. Parādīs ieinteresētību sportā un komandas darbā.
Metodiskā materiāla praktiskais pielietojums	Šo metodisko materiālu var izmantot: Interesu izglītības pulciņos Turlavas pamatskolā. Sporta stundās kā dribla ievadu tematu. Pēc nepieciešamības adaptēt arī citām vecuma grupām vai papildināt ar citām basketbola pamata prasmēm (piespēles, metieni u.c.).
Datums	22.10.2025.

Mācību metožu piemēri basketbola bumbas vadīšanā- dribla apguvei.

1. Spēlveida metode “Bumbu cirks”

Mērķis: Pieradināt bērnu pie bumbas kontroles, attīstīt kustību koordināciju.

Norise:

- Skolēni nostājas aplī.
- Skolotājs rāda dažādus "trikus" ar bumbu: piesitiens pie grīdas, rinķošana ap vidukli, padošana no vienas rokas otrai.
- Bērni atkārtoti, sacenšoties, kurš izdarīs pareizāk un ilgāk.

2. “Dribla stacijas”

Mērķis: Attīstīt pamatprasmes dažādos apstākļos.

Norise:

- Telpā iekārto 4–5 stacijas:

- Dribls ar labo roku uz vietas.
- Dribls ar kreiso roku.
- Dribls, ejot pa taisnu līniju.
- Dribls ap šķēršļiem.
- Zems dribls, apsēžoties.
- Skolēni pārvietojas pa stacijām noteiktā laikā.

3. “Bumbas ķērājs” (reakcijas spēle)

Mērķis: Trenēt driblu un reakciju.

Norise:

- Viens skolēns driblē, otrs cenšas izsist bumbu (bez fiziska kontakta).
- Pēc 30 sekundēm maiņa.
- Attīsta dribla aizsardzību un bumbas kontroli.

4. “Driblē un apstājies” (komandu spēle)

Mērķis: Trenēt pēkšņu apstāšanos un kontroli.

Norise:

- Skolēni driblē brīvi pa zāli.
- Skolotājs sauc “stop!” – skolēni nekavējoties apstājas un notur bumbu.
- Par novēlotu apstāšanos – jautrs uzdevums (piemēram, 3 pietupieni).

5. “Driblēšanas estafetes”

Mērķis: Attīstīt ātrumu un kontroli zem laika spiediena.

Norise:

- Klase tiek sadalīta 2–3 komandās.
- Skolēni veic driblu uz priekšu un atpakaļ starp konusiem.
- Uzvar komanda, kura pareizi izpilda uzdevumu visātrāk.

6. Rotaļa “Krokodili upē”

Mērķis: Attīstīt bumbas kontroli kustībā un izvairīšanās prasmes.

Norise:

1. Uz grīdas iezīmē divas “krastus” – sākumpunktu un finiša līniju.
2. Visi spēlētāji, izņemot 2 “krokodilus”, driblē bumbu no viena krasta uz otru.

3. Krokodili stāv vidū un cenšas izsist vai pieskarties pie spēlētāju bumbas.
4. Ja bumba tiek izsista – spēlētājs kļūst par krokodilu.
5. Uzvar pēdējais.

Prasmes: Dribls kustībā, reakcija, aizsardzība, orientēšanās telpā.

Papildu idejas

- Iekļaut mūziku: **“Driblē pa ritmu”** – bērni driblē mūzikas ritmā, mainot tempu.
- Izmanto **krāsu vai figūru kartītes**: bērni driblē uz noteiktu krāsu vai figūru, kad tā tiek parādīta.
- Veido **“misiju spēles”**: piemēram, “Izglāb bumbu no briesmoņa” – iziet trasi, saglabājot driblu.

Piezīmes pedagogam

- Katrā nodarbībā iekļaut iesildīšanos un atsildīšanos.
- Iekļaut rotaļelementus, lai saglabātu motivāciju.
- Vērtēt progresu nevis pēc rezultāta, bet pēc attīstības.
- Mudināt uz sadarbību, nevis sacensību agrīnā posmā.