

1. Ievirze volejbolā bērniem un jauniešiem bez priekšzināšanām. Vecumā no 10 līdz 15 gadiem.

Programmas mērķis

1. Veselīga dzīvesveida veicināšana.
2. Vispusīgu, garīgi un fiziski attīstītu Latvijas pilsoņu audzināšana
3. Jauno volejbolistu sagatavošana Latvijas volejbolam.

Programmas uzdevumi

- Organisma un veselības nostiprināšana.
- Vispusīgās un speciālās fiziskās sagatavotības nodrošināšana.
- Volejbola taktisko un tehnisko elementu apguve un psiholoģiskā sagatavotība.
- Izvērtējot individuālās prasmes un spējas noteikt spēlētāju funkciju laukumā.

Plānoto rezultātu apraksts

- Nostiprināta bērna un jaunieša fiziskā veselība.
- Izveidota izpratne par sportu kā veselību veicinošu nodarbi.
- Radīta izpratne par volejbolu un pludmales volejbolu, apgūstot pamatnoteikumus.
- Apgūta pamatelementu (apakšējā piespēle, augšējā piespēle, serve u.c.) izpilde.

Izglītības programmas materiālais nodrošinājums

- Sporta zāle;
- Volejbola inventārs (stabi, tīkli, antenas);
- Volejbola bumbas;
- Basketbola bumbas;
- Florbola inventārs;
- Tenisa bumbiņas;
- Florbola inventārs;
- Pildbumbas (1kg, 2kg);
- Vingrošanas paklāji;
- Pretestības gumijas.

Izglītības programmas finansiālais nodrošinājums

Interesu izglītības programmas mēneša maksa – 35EUR.

Izglītības programmas īstenošanai nepieciešamā personāla saraksts, kuram pievieno personāla izglītību apliecinājošo dokumentu apliecinātas kopijas (neattiecas uz pieaugušo neformālās izglītības programmu)

Pauls Ņikitins - C kategorijas sporta speciālists ar tiesībām strādāt sporta jomā par treneri volejbolā.
Eva Rozīte- Ņikitina - C kategorijas sporta speciālists ar tiesībām strādāt sporta jomā par treneri volejbolā.

N.p.k.	Tēmas nosaukums	Apakštēmas nosaukums	Teorijas stundu skaits	Praktisko stundu skaits	Kopējais stundu skaits
1.	<i>Higiēna</i>	Higiēna prasības pirms treniņa, treniņa laikā un pēc treniņa	2	0	2
2.	<i>Volejbola teorija</i>	Iepazīstināšana ar laukumu, volejbola inventāru un volejbola būtību.	2	0	0
		Volejbola pamatnoteikumi	3	0	0
3.	<i>Volejbola pamatelementi</i>	Stāja	1	6	7
		Apakšējās piespēles pamati	1	3	4
		Augšējās piespēles pamati	1	3	4
		Serves pamati	1	2	3
4.	<i>Apakšējā piespēle</i>	Piespēles pret sienu	0	3	3
		Piespēles pārī	0	6	6
		Piespēles pāri tīklam	0	6	6
		Piespēle uz 2. un 4. zonu	0	3	3
		Piespēle kustībā	0	2	2

5.	<i>Augšējā piespēle</i>	Piespēles pret sienu	0	2	2
		Piespēles pāri	0	3	3
		Piespēles pāri tīklam	0	2	2
		Piespēle uz 2. un 4. zonu	0	2	2
		Piespēle kustībā	0	1	1
6.	<i>Serve</i>	Apakšējā taisnā serve	1	2	3
		Augšējā taisnā serve	1	2	3
7.	<i>VFS</i>	Lokanība	0	15	15
		Dziļās muskulatūras nostiprināšana	1	7	8
		Izturības attīstīšana	0	2	2
		Veiklības attīstīšana	0	2	2
		Koordinācijas attīstīšana	0	2	2
		Sporta spēles	1	10	11
		Rotaļas	1	6	7
8.	<i>SFS</i>	Ātrspēka attīstīšana	0	1	1
		Lēciena attīstīšana	0	1	1
9.	<i>Aizsardzība</i>	Pamatstāja	1	1	2
		Zemā stāja	1	1	2
10.	<i>Serves uzņemšanas</i>	Serves uzņemšana ar apakšējo piespēli	1	3	4
11.	<i>Kontrolvingrinājumi</i>	Tehniskais izpildījums	0	3	3
		Fiziskā sagatavotība	0	4	4

Kopā 120h.