

1. Ievirze volejbolā bērniem un jauniešiem ar priekšzināšanām. Vecumā no 12 līdz 18 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.
- Pirmā sacensību pieredze

Izglītības programmas materiālais nodrošinājums

- Sporta zāle;
- Volejbola inventārs (stabi, tīkli, antenas);
- Volejbola bumbas;
- Basketbola bumbas;
- Florbola inventārs;
- Tenisa bumbiņas;
- Florbola inventārs;
- Pildbumbas (1kg, 2kg, 3kg);
- Lecamauklas;
- Soli;
- 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>	Volejbola novietojums	1	0	0
		Padziļināti volejbola noteikumi	3	0	0
3.	<i>Volejbola elementu pilnveide</i>	Bloks	1	4	5
		Uzbrukums	2	6	8
		Augšējā piespēle lēcienā	1	3	4
4.	<i>Taktiskā sagatavošana</i>	Spēle ar 2 cēlājiem	1	2	3
		Spēle ar 1 cēlāju	2	2	4
		Spēle ar 1 cēlāju un libero	1	5	6
5.	<i>Sacensības</i>	Iekšējās sacensības starp audzēkņiem	1	10	11
6.	<i>Serve</i>	Planējošā serve	1	2	3
		Serve lēcienā	1	2	3
7.	<i>VFS</i>	Lokanība	0	15	15

		Dziļās muskulatūras nostiprināšana	1	7	8
		Izturības attīstīšana	0	4	4
		Veiklības attīstīšana	0	4	4
		Akrobātika	0	2	2
		Koordinācijas attīstīšana	0	2	2
		Sporta spēles	0	10	10
8.	SFS	Ātrspēka attīstīšana	0	3	3
		Volejbola elementi pēc fiziskās slodzes	0	2	2
		Lēciena attīstīšana	0	3	3
9.	Aizsardzība	Aizsardzība ar bloku	1	2	3
		Aizsardzība bez bloka	1	2	3
10.	Serves uzņemšanas	Serves uzņemšana ar augšējo piespēli	0,5	2	2,5
		Serves uzņemšana ar apakšējo piespēli	0,5	2	2,5
11.	Kontrolvingrinājumi	Tehniskais izpildījums	0	3	3
		Fiziskā sagatavotība	0	4	4

Kopā 120h