

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»
Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у
детей и молодежи
Федерация шахмат Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора Регионального центра
выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и
молодежи

_____/О.Л. Шаталова

«__» _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГАНОУ «Краевой центр
образования»

_____/П.С. Черёмухин

«__» _____ 2023 г.

**Профильная образовательная программа
«Волейбол 2023» в рамках смены «Чемпионы»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Продолжительность реализации
программы: 10 дней

Объем реализации программа: 80 часов

Составитель программы:

Сидоров Андрей Борисович,
Руководитель АНО волейбольный
клуб «СТАРТ»

Место реализации:

Хабаровский край, г. Хабаровск
Региональный центр выявления,
поддержки и развития способностей
и талантов у детей и молодежи
КГАНОУ «Краевой центр
образования»

г. Хабаровск, 2023г.

Пояснительная записка

Профильная программа «Волейбол 2023» - это насыщенная образовательная программа для обучающихся, направленная на изучение теоретического материала и практико-ориентированную деятельность. Её миссия – развивать у участников интерес к спорту и тренировочным сборам.

Актуальность. В основе программы лежит идея развития поколения активных, амбициозных, целеустремленных молодых людей, будущего молодого сообщества края. Дальневосточный регион на современном этапе российского общества является перспективным экономически–привлекательным краем для развития различных инновационных технологий. Волейбол в Хабаровском крае является одним из приоритетных направлений. Ежегодно проводится более 20 физкультурных и спортивных мероприятий (первенство Хабаровского края в шести возрастных группах, чемпионат и кубок Хабаровского края среди любителей). Помимо этого, волейболисты Хабаровского края регулярно выезжают на межрегиональные и всероссийские соревнования. Основной задачей для педагогов края становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития края.

I. Основные положения программы «Волейбол 2023»

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством углубленного изучения спортивной игры волейбол, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- 1.Формировать устойчивую мотивацию к систематическим занятиям избранным видом спорта, черт спортивного характера;
2. Освоить базовый объем общей физической подготовки;
- 3.Воспитать физические качества (скоростно-силовых, ловкости, быстроты, гибкости) в соответствии с сенситивными периодами их развития;
4. Совершенствовать технику и тактику игры в волейбол;
- 5.Развить креативное мышление (умение предугадывать тактику игры противника);

Участники программы: программа ориентирована на участников 11-17 лет с проявленными одаренными способностями в области спорта, высоким уровнем мотивации к спортивным достижениям в волейболе.

Срок реализации программы: 29.11.2023-10.12.2023 гг.

Объем реализации программа: 80 часов

Форма обучения– очная

Ожидаемые результаты освоения программы:

В процессе освоения программы планируется, что каждый ее выпускник приобретет умения и навыки в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история возникновения и развития волейбола;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по волейболу; федеральные стандарты спортивной подготовки по волейболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - основы спортивной подготовки;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при игре в волейбол.
- в области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике соревновательной деятельности волейболистов;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- в области игры в волейбол:
 - овладение основами техники и тактики в волейболе, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов, и званий по волейболу.

II. Учебно-методический план

№	Название темы:	Кол-во часов
1	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	12
2	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов мяча после подачи. Совершенство техники верхней подачи мяча.	8
3	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	8
4	Бассейн (свободное плавание)	20
5	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	12
6	Совершенство индивидуальных технических приемов игры. Учебно-тренировочная игра по заданию.	2
7	Групповые действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	14
8	Двухсторонняя учебная игра	4
	ИТОГО:	80

III. Содержание программы

№ пары	Тема	Место проведения
30 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача, мяча сверху и снизу Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал

3 пара	Групповые действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
1 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача, мяча сверху и снизу Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Групповые действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
2 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов мяча после подачи. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
3 пара	Групповые действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
3 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов мяча после подачи. Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал

4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
4 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
3 пара	Учебно-тренировочная игра.	
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн

5 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Учебно-тренировочная игра.	
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн

6 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство индивидуальных технических приемов игры. Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал

3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
7 декабря		
1 пара	Групповые действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
8 декабря		
1 пара	Двухсторонняя учебная игра	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов ((Мышцы верхнего плечевого пояса))	Тренажерный зал
3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
9 декабря		
1 пара	Двухсторонняя учебная игра	Спортивный зал
2 пара	Развитие специальных физических качеств волейболистов ((Мышцы верхнего плечевого пояса))	Тренажерный зал

3 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
4 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн