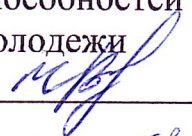


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное нетиповое общеобразовательное учреждение
«Краевой центр образования»
Региональный центр выявления, поддержки и развития способностей и талантов у
детей и молодежи

СОГЛАСОВАНО

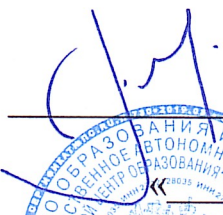
Руководитель направления «Спорт»
Регионального центра
выявления, поддержки и развития
способностей и талантов у детей и
молодежи

 /А.В. Шевелева

«06» ноября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГАНОУ «Краевой центр
образования»

 /П.С. Черёмухин

2024 г.



**Профильная образовательная программа
«Волейбол 2024» в рамках краевой профильной смены «Чемпионы»**

Возраст обучающихся: 10 – 17 лет

Продолжительность реализации
программы: 10 дней

Объем реализации программа: 60 часов

Составитель программы:
Сидоров Андрей Борисович

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, 2024г.

Пояснительная записка

Профильная программа «Волейбол 2024» - 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.

За последние 4 года численность занимающихся волейболом, увеличилось в 2,5 раза. Проводится более 40 физкультурных и спортивных мероприятий:

- первенство Хабаровского края в шести возрастных группах;
- чемпионат и кубок Хабаровского края;
- турнир по волейболу «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ» среди смешанных команд общеобразовательных учреждений;
- соревнования «Серебряный мяч»;
- совместно с Сириус 27 и волейбольным клубом «Старт» проводятся 3-4 турнира краевого и Дальневосточного уровня;
- турниры среди «семейный команд»;
- соревнования среди ветеранов спорта
- парковый волейбол 4х4;
- пляжный волейбол.

Помимо этого, волейболисты Хабаровского края регулярно выезжают и принимают в Хабаровске межрегиональные и всероссийские соревнования и занимают призовые места.

С апреля 2023 года в г. Хабаровск была создана профессиональная женская волейбольная команда «Амурские тигрицы», и в этом же году стала победителем чемпионата России высшей лиги «Б» и чемпионом зоны «Сибири и Дальнего Востока», получило право участвовать в высшей лиги «А». в 2024 году была сформирована молодёжная команда «Амурский тигрицы – ДВГАФК» основу которую составляют молодёжь Хабаровского края.

Основной задачей для педагогов края становится обучение и воспитание молодых людей как будущего человеческого ресурса для развития края.

I. Основные положения программы «Волейбол 2024»

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, повышение уровня спортивного мастерства.

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 10 – 16 лет с проявленными одаренными способностями в области спорта, высоким уровнем мотивации к спортивным достижениям в волейболе.

Срок реализации программы: 22.11.2024 – 03.12.2024 гг.

Объем реализации программа: 60 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, из глубины площадки Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	10
2	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов мяча после подачи и нападающего удара. Совершенство техники верхней подачи мяча (с места и в прыжке)	6
3	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	6
4	Бассейн (свободное плавание)	10
5	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	12
6	Совершенство индивидуальных технических и тактических приемов игры. Учебно-тренировочная игра по заданию.	2
7	Групповые и командные действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	10
8	Двухсторонняя учебная игра	4
	ИТОГО:	60

III. Содержание программы

№ ПАРЫ	ТЕМА	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ
	22 ноября – день заезда	
23 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача, мяча снизу, сверху с места и в прыжке Совершенство техники верхней подачи мяча.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
3 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
24 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов игры передача, мяча снизу, сверху вперед и назад. 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 по заданию.	Спортивный зал
25 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов мяча после подачи. Совершенство техники верхней подачи мяча в прыжке.	Спортивный зал
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы верхнего плечевого пояса)	Тренажерный зал
3 пара	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
26 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенствование технических приёмов мяча после подачи, и нападающего удара.	Спортивный зал

	Совершенство техники верхней подачи мяча в прыжке.	
2 пара	Тренажерный зал: Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Учебно-тренировочная игра по заданию.	Спортивный зал
27 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, из глубины площадки. 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	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
28 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4 из глубины площадки. 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 по заданию.	
29 ноября		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, передача назад. 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	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
30 ноября		

1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, передача назад. 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	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство индивидуальных технических приемов игры. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите Учебно-тренировочная игра.	Спортивный зал
01 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, передача назад. 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	Бассейн (свободное плавание)	Бассейн
02 декабря		
1 пара	Совершенствование перемещений игрока. Совершенство техники второй передачи мяча из зоны 2,3,4, передача назад. Совершенство техники нападающего удара и блокирования мяча.	Спортивный зал
2 пара	Развитие специальных физических качеств волейболистов (Мышцы нижних конечностей)	Тренажерный зал
3 пара	Двухсторонняя учебная игра	Спортивный зал
	03 декабря – день отъезда	