



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«01» сентября 2022г.

Педагогический совет № 1

от «29» августа 2022г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
« ВОЛЕЙБОЛ »**

Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Афолина Валентина Петровна,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2022

СОГЛАСОВАНО
 Председатель ЦК
 И.А.Егорова
 «01» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
 Зам. директора по УВР
 О.И.Супрун
 «01» сентября 2022г.

**Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»
 на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Наименование раздела, темы программы	Всего часов	из них :	
			теория	практика
	Введение. История игры Физиологические особенности деятельности волейболистов	1	1	-
	Инструктаж по ТБ. Медицинский осмотр.	1	1	-
1.	Общая физическая подготовка	40		40
1.1	Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости	10		10
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	6		6
1.3	Спортивные и подвижные игры	10		10
1.4	Прием контрольных нормативов по ОФП	2		2
1.5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями	12		12
2.	Специальная физическая подготовка	30		30
2.1	Упражнения для развития специальной силы	6		6
2.2	Развитие специальной прыгучести	6		6
2.3	Упражнения для развития специальной быстроты	6		6
2.4	Специальная выносливость, ловкость, гибкость	6		6
2.5	Развитие игровой выносливости	5		5
2.6	Умение расслабляться после нагрузки	1		1
3.	Техническая подготовка	34	2	32
3.1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча: - над собой; - в стеночку;	9	1	8

3. 2	• в парах, тройках; Совершенствование нападающего удара	7		7
3. 4.	Совершенствование техники блокирования	7		7
3. 5.	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	6	1	6
3. 6.	Техника перемещений, подбора мяча в падении	5		4
4.	Тактическая подготовка	80	4	76
4. 1.	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.	8		8
4. 2	Индивидуальные тактические действия	9	1	8
4. 3	Групповые тактические действия	15		15
4. 5	Тактические действия в нападении	11	1	10
4. 6	Тактические действия в защите	11	1	10
4. 7	Тактика приема подач	15		15
4. 8	Тактика взаимодействия блокирующих между собой в 4 и 2 зонах	11	1	10
5.	Правила игры	3	2	1
5.1	Инструкторская и судейская практика	1	2	1
6.	Соревновательная деятельность	40	2	38
6. 1	Товарищеские встречи с МБОУ СОШ, ПОУ, коллективами ФК г. Хабаровска	10	1	9
6. 2	Первенство колледжа по волейболу	9		9
6. 3	Городское и краевое первенство по волейболу среди учреждений СПО	21	1	20
7.	Восстановительные мероприятия	11		11
7.1	Медицинское обследование	2		2
7.2	Бассейн, сауна, массаж	9		9
	Итого за год обучения	240	12	228