



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ХАБАРОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ ОТРАСЛЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СФЕРЫ
ОБСЛУЖИВАНИЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ ПОУ ХКОТСО

Е.С. Шелест

«1» сентября 2022 г.

Педагогический совет № 1

«1» сентября 2022г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ « ВОЛЕЙБОЛ »

Возраст обучаемых: 15-20 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Цыбанёва Юлия Викторовна,
руководитель спортивной секции

Хабаровск, 2022

СОГЛАСОВАНО
 Председатель ЦК
 И.А.Егорова
 сентября 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Заместитель директора по УВР
 О.И.Супрун «1»
 «1» сентября 2022 г.

Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»

№ 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	65	5	60
1.1	Общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения: 1.Беговые упражнения 2.Прыжковые упражнения 3.Упражнения на силу рук и ног 4.Упражнения на пресс и на спину 5. Имитация всех технических элементов	13	1	12
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах	13	1	12
1.3	Спортивные и подвижные игры	13	1	12
1.4	Прием контрольных нормативов по ОФП	10	1	9
1.5	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями	16	1	15
2.	Специальная физическая подготовка	60		60
2.1	Упражнения для развития специальной силы	10		10
2.2	Развитие специальной прыгучести	10		10
2.3	Упражнения для развития специальной быстроты	10		10
2.4	Специальная выносливость, ловкость, гибкость	12		12
2.5	Развитие игровой выносливости	12		12
2.6	Умение расслабляться после нагрузки	6		6

3.	Техническая подготовка	88	4	84
3.1	Совершенствование верхней и нижней передачи мяча -над собой; - в стеночку; - в парах, тройках;	24	1	23
3.2.	Совершенствование нападающего удара	16	1	15
3.3.	Совершенствование техники блокирования	10	1	9
3.4.	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча	13	1	12
3.5.	Совершенствование приема мяча снизу	16		16
3.6.	Техника перемещений, подбора мяча в падении	9		9
4.	Тактическая подготовка	84	3	81
4.1.	Амплуа игрока. Выбор своего амплуа. Выполнение тактических действий на своем игровом месте.	10	1	9
4.2	Индивидуальные тактические действия	16	1	15
4.3	Групповые тактические действия	10		10
4.5	Тактические действия в нападении	10		10
4.6	Тактические действия в защите	12		12
4.7	Тактика приема подач	16	1	15
4.8	Тактика взаимодействия блокирующих между собой в 4 и 2 зонах	10		10
5.	Правила игры	9	3	6
5.1	Инструкторская и судейская практика	9	3	6
6.	Соревновательная деятельность	45	3	42
6.1	Товарищеские встречи с МБОУ СОШ, ПОУ, коллективами ФК г. Хабаровска, мед.колледж	17	1	16
6.2	Первенство колледжа по волейболу	8		8
6.3	Городское и краевое первенство по волейболу среди учреждений СПО	19	1	18
6.4	Разбор игр	1	1	
7.	Восстановительные мероприятия	7		7
7.1	Медицинское обследование	3		3
7.2	Бассейн, сауна, массаж	4		4
Итого за год обучения		360	20	340

Программа спортивной секции «Волейбол»

История развития волейбола. Краткая характеристика волейбола как средства физического воспитания. История возникновения волейбола и развитие его в России. Правила игры. Разбор и повторение правил игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Техника игры в волейбол. Классификация и терминология технических приемов игры. Верхняя, нижняя передача мяча, подача, блок. Перемещения, имитация нападающего удара, блокирование в различных зонах, индивидуальное и групповое. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях.

Тактика игры в волейбол. Понятие о тактике и тактической подготовки. Характеристика игровых действий: пасующих, нападающих, блокирующих, страхующих, подающих работающих на приеме мяча. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в нападении и защите.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».

Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая рука, шаг вправо или влево). Несколько игроков на ограниченной площади выполняют свою работу и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Общая физическая подготовка. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол и др.

Специальная физическая подготовка. Проведение специальных упражнений для развития быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, специальной силы.

Контрольные тесты. Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке.