

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБ ПОУ ХКОТСО

Е. С. Шелест

«02» сентября 2022 г.

Педагогический совет № 1

от «30» августа 2022 г.

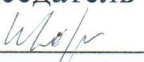
**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**  
**« ВОЛЕЙБОЛ »**

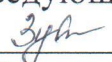
Возраст обучаемых: 16-18 лет

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Макеева Светлана Геннадьевна

Хабаровск, 2022г.

Согласовано  
Председатель МО  
 И.В. Колесник  
«02» сентября 2022 г.

Утверждаю  
Заведующий отделением по ВСП  
 С.С. Зубкова  
«02» сентября 2022г.

## 2. Учебно-тематический план спортивной секции «Волейбол»

| №<br>п/п             | Наименование раздела,<br>темы программы                                                                                                                                                           | Всего часов | из них :   |           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------|
|                      |                                                                                                                                                                                                   |             | теори<br>я | практика  |
| Раздел теоретический |                                                                                                                                                                                                   |             |            |           |
|                      | <b>Введение. История игры</b><br>Техника безопасности. Правила игры и судейства<br>Личная и общественная гигиена и врачебный контроль. Овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи | <b>3</b>    | <b>3</b>   |           |
| Раздел практический  |                                                                                                                                                                                                   |             |            |           |
| <b>1.</b>            | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                | <b>40</b>   |            | <b>40</b> |
|                      | Кроссовая подготовка, развитие общей и статической выносливости                                                                                                                                   | 10          |            | 10        |
|                      | Прием контрольных нормативов по ОФП                                                                                                                                                               | 2           |            | 2         |
|                      | Упражнения на снарядах и тренажёрах, с сопротивлением, упражнения в парах                                                                                                                         | 6           |            | 6         |
|                      | Спортивные и подвижные игры                                                                                                                                                                       | 10          |            | 10        |
|                      | Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.                                                                                                                                                   | 6           |            | 6         |
|                      | Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой                                                                                  | 6           |            | 6         |
| <b>2.</b>            | <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                          | <b>40</b>   |            | <b>40</b> |
|                      | Упражнения для развития силы (приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса).                                                | 8           |            | 8         |
|                      | Передачи набивного мяча                                                                                                                                                                           | 6           |            | 6         |
|                      | Упражнения для развития быстроты (бег 30 м. из различных исходных                                                                                                                                 | 6           |            | 6         |



|           |                                                                                                                                                                                            |           |          |           |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
|           | положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения)                                     |           |          |           |
|           | Упражнения для развития прыгучести                                                                                                                                                         | 6         |          | 6         |
|           | Упражнения для развития ловкости                                                                                                                                                           | 6         |          | 6         |
|           | Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                         | 6         |          | 6         |
|           | Прием контрольных нормативов по СФП                                                                                                                                                        | 2         |          | 2         |
| <b>3.</b> | <b>Техника нападения</b>                                                                                                                                                                   | <b>24</b> |          | <b>24</b> |
| 3         | <b>Техника перемещений:</b><br>1. Бег (с изменением направления, скорости, рывки, равномерный);<br>2. Прыжки (с разбега, с места, толчком одной, двумя)                                    | 4         |          | 4         |
|           | <b>Техника владения мячом</b><br>1. Верхние передачи<br>2. Нижние передачи<br>3. Подачи (нижняя, верхняя, боковая)<br>4. Атакующий удар                                                    | 20        |          | 20        |
| <b>4.</b> | <b>Техника защиты</b>                                                                                                                                                                      | <b>24</b> |          | <b>24</b> |
|           | <b>Техника перемещений:</b><br>1. Стойки<br>2. Перемещения<br>3. Бег (приставным шагом, лицом вперед, спиной вперед, боком, с изменением скорости, направления, с поворотами)<br>4. Прыжки | 4         |          | 4         |
|           | <b>Техника владения мячом и противодействия</b><br>1. Прием мяча с подачи;<br>2. Блокирование мяча                                                                                         | 20        |          | 20        |
|           | <b>Тактика нападения</b>                                                                                                                                                                   | <b>20</b> |          | <b>20</b> |
|           | <b>Индивидуальные действия</b> игрока без мяча и с мячом. (Тактика подач)                                                                                                                  | 4         |          | 4         |
|           | <b>Взаимодействие двух игроков</b>                                                                                                                                                         | 4         |          | 4         |
|           | <b>Групповые действия.</b> Взаимодействия трех игроков                                                                                                                                     | 6         |          | 6         |
|           | <b>Командные взаимодействия</b> (Тактика атакующих действий)                                                                                                                               | 6         |          | 6         |
|           | <b>Тактика защиты</b>                                                                                                                                                                      | <b>20</b> | <b>1</b> | <b>19</b> |
|           | <b>Индивидуальные действия.</b> (Прием мяча, блокирование)                                                                                                                                 | 3         |          | 3         |

|  |                                                                                            |     |   |     |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|
|  | <b>Групповые действия</b> (подстраховка, блокирование)                                     | 6   |   | 6   |
|  | <b>Командные действия</b> (тактика страховки нападающего, переходные тактические действия) | 11  | 1 | 10  |
|  | <b>Товарищеские встречи и соревнования</b>                                                 | 9   |   | 9   |
|  | Всего:                                                                                     | 180 | 4 | 176 |

### Программа спортивной секции волейбол 1 года обучения

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

**Техника игры в волейбол.** Классификация и терминология технических приемов игры в волейбол. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых условиях. Практические занятия.

**Тактика игры в волейбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий по амплуа. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика волейбола.

Практические занятия.

**Общая физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика. Ознакомление с упрощенными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом.

**Специальная физическая подготовка.** Проведение специальных упражнений для развития быстроты, прыгучести. Проведение специальных упражнений для развития ловкости.

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