

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Хакасия  
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

СОГЛАСОВАНО

Методический совет

Протокол № 1

от «30» сентября 2022 год

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 88/ур

от «03» октября 2022

ПРОГРАММА  
Спортивной секции  
«Волейбол»

Разработал преподаватель по  
Физической культуре: Бурнаков Р.А

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивных тренировок предназначена для организации внеурочных занятий по волейболу в Техникуме коммунального хозяйства и сервиса, реализующих ее для подготовки спортсменов.

Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значениях в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Программа спортивной секции направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формировании у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций, подготовки спортсменов и повышение спортивного мастерства по волейболу

**План-Программа учебных тренировочных занятий по волейболу на 2022-2023  
учебный год 108 часов**

№ п/п	Тема Учебных занятий	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России	2
2.	Развитие волейбола в России	2
3.	Воспитание волевых качеств	2
4.	Профилактика травматизма	2
5.	Специальная терминология, судейство	2
6.	Основы тактики игры в защите	2
7.	Основы тактики игры в нападении	2
8.	Правила игры в волейбол	2
9.	Упражнения на быстроту и ловкость	2
10.	Упражнения на гибкость	2
11.	Силовое упражнение на ноги	2
12.	Атакующие удары	2
13.	Тактика игры в защите	2
14.	Групповые игры	2
15.	Атакующие удары справа	2
16.	Атакующие удары слева	2
17.	Прием атакующих ударов слева	2
18.	Прием атакующих ударов справа	2
19.	Постановка блока слева	2
20.	Постановка блока справа	2
21.	Групповые тактические действия	2
22.	Прием мяча сверху двумя руками	2
23.	Прием мяча, отскочившего от стены после броска	2
24.	Прием мяча, отскочившего от стены после броска	2
25.	Прием мяча снизу двумя руками с набрасывающей мяча партнером	2
26.	Жонглирование, стоя на месте и в движении	2
27.	Прием подачи и первая передача в зону нападения	2
28.	Прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону	2
29.	Выбор способа отбивания мяча через сетку	2
30.	Вторая передача	2
31.	Чередование способов подач	2
32.	Подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча	2
33.	Бег 30 м	2
34.	Бег с изменением направления (5х6 м)	2
35.	Прыжок в длину с места	2
36.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками	2

37.	Бег 100 м с изменением направления	2
38.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	2
39.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)	2
40.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	2
41.	Прием подачи и первая передача в зону 3	2
42.	Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера	2
43.	Чередования способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	2
44.	Прием снизу, верхняя передача	2
45.	Нападающий удар, блокирование	2
46.	Блокирование – вторая передача	2
47.	Переход после подачи к защитным действиям	2
48.	Переход после подачи к защитным действиям, после защитных действий к нападению	2
49.	Верхняя передача мяча в парах с шагом	2
50.	Передача двумя руками сверху на месте	2
51.	Групповые тактические действия в нападении	2
52.	Учебно-тренировочная игра с тактическими действиями в защите и нападении	2
53.	Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий	2
54.	Учебная игра	2
	<b>Итого</b>	108

**Учебный план – График на 2022-2023 учебный год  
По волейболу для группы учебной тренировки**

	<b>Виды подготовки</b>	<b>Всего</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
1.	Количество тренировочных дней	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2.	Количество тренировок	54	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3.	Теоретическая подготовка	11	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4.	Специальная физическая подготовка	22	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
5.	Общая физическая подготовка	29	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6.	Тренерская судейская практика	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Участие в соревнованиях (количество)	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<b>Всего часов (сумма п,3.4,5,6)</b>		<b>108</b>									

Преподаватель по физической культуре \_\_\_\_\_ Бурнаков Р.А

Расписание учебных занятий по волейболу

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Часов в неделю
Сентябрь	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Октябрь	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Ноябрь	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Декабрь	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Январь	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Февраль	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Март	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Апрель	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			
Май	13:45 15:15		13:45 15:15		13:45 15:15			

Преподаватель по физической культуре \_\_\_\_\_ Бурнаков Р.А.

#### Литература:

1. *Банников А.М., Костюков ВВ.* Пляжный волейбол (тренировка, техника, тактика). - Краснодар, 2001.
2. Волейбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. М. , 1982 (ГНП), 1983 (УТТ), 1985 (ГСС).
3. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М., 2000.
4. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978.
5. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988.
6. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В.* Волейбол. - М., 1991.
7. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А.* У истоков мастерства. - М., 1998.
8. *Марков К. К.* Руководство тренера по волейболу. - Иркутск, 1999.
9. *Марков К. К.* Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М, 1998.
12. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. М., 1998.
13. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М, 1982.
14. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
15. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.
16. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.