

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ АЛТАЙСКОГО КРАЯ

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛТАЙСКИЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ МЕДИЦИНСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

(КГБПОУ «Алтайский институт развития медицинского образования»)

Рубцовский филиал

Приложение 3
УТВЕРЖДЕНО
приказом Рубцовского филиала
КГБПОУ «АИРМО»
от 01.09.2025 № Р45-21

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ВОЛЕЙБОЛ
РУБЦОВСКОГО ФИЛИАЛА КГБПОУ «АИРМО»
НА 2025 – 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Дата введения: 01.09.2025

Рубцовск, 2025

Составлен в соответствии с программой, утвержденной Комитетом по физической культуре и спорту. Использована Программа для спортивных кружков, утвержденная Министерством просвещения, 2020 г., подготовленная отделом внеклассной работы, как типовая. Предусматривается возможность внесения изменений и дополнений с учетом специфики учебного заведения.

Организация-разработчик: Рубцовский филиал КГБПОУ «АИРМО»

Разработчик: Красильникова Ирина Геннадьевна - преподаватель Рубцовского филиала КГБПОУ «АИРМО» высшей квалификационной категории

ЗАДАЧИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА:

Первый этап - 1. Повышение уровня всесторонней физической подготовки;
2. Воспитание физических и волевых качеств;
3. Техническая и тактическая подготовка.

Второй этап – 1. Развитие необходимых волейболисту физических качеств;
2. Техническая и тактическая подготовка;
3. Комплектование команд.

Третий этап – 1. Дальнейшее развитие специальных качеств волейболистов;
2. Подготовка к предстоящим соревнованиям;
3. Совершенствование техники и тактики игры;
4. Улучшение сыгранности команды.

ЗАДАЧИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА:

1. Повышение достигнутого уровня тренированности;
2. Совершенствование техники и тактики;
3. Специальная физическая подготовка;
4. Участие в соревнованиях.

ЗАДАЧИ ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА:

1. Поддержание достигнутого уровня общей физической и технической подготовленности;
2. Подготовка и сдача контрольных нормативов.

№ п/п	Наименование тем
1.	Теоретический раздел
2.	Практический раздел
2.1	Общая и специальная физическая подготовка
2.2	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол
2.3	Контрольные игры, соревнования:

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование разделов и тем
1.	Теоретический раздел
	1. Физическая культура и спорт в России Краткий обзор развития волейбола Оборудование и инвентарь
	2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы методики обучения и тренировки.
	3. Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований. Инструкторская практика.
2.	Практический раздел
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка:
	Гимнастические упражнения Легкоатлетические упражнения Упражнения для развития физических способностей.
	Упражнения для развития быстрого рывка и быстроты ответных действий
	Упражнения для укрепления мышц участвующих в выполнении передач и передач мяча
	Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов
	Спортивные игры
2.2.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в волейбол:
	Анализ техники игры: верхняя передача мяча, нижняя передача мяча.

<i>Верхняя и нижняя прямая подачи.</i>	
<i>Нападающий удар.</i>	
<i>Прием подачи и нападающих ударов.</i>	
<i>Тактические действия в защите (блокирование, отбивание кулаком и т.д.)</i>	
<i>Тактические действия в нападении.</i>	
<i>Специальные подготовительные упражнения и имитация всех технических приемов.</i>	
<i>Характеристика индивидуальных тактических действий.</i>	
<i>Учебные игры с заданиями по технике и тактике.</i>	
2.3.	<i>Контрольные игры, соревнования:</i>
<i>Правила игры в волейбол, организация и проведение соревнований:</i> - Изучение новых правил игры - Методика судейства - Организация и проведение соревнований - Инструкторская практика	
<i>Итого:</i>	

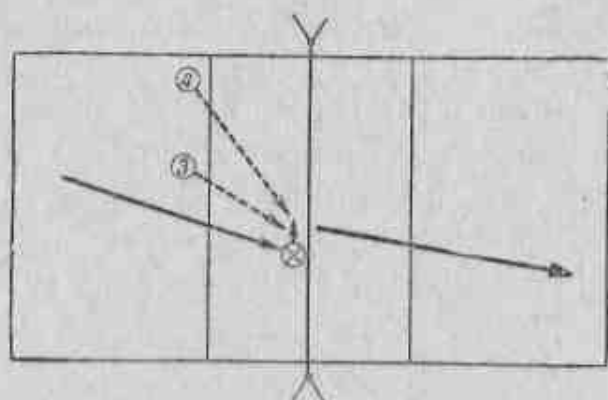
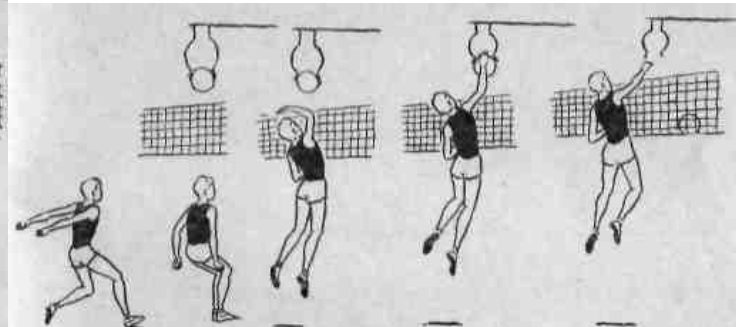
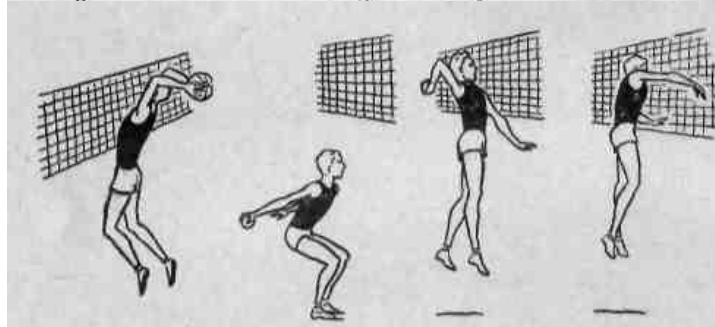
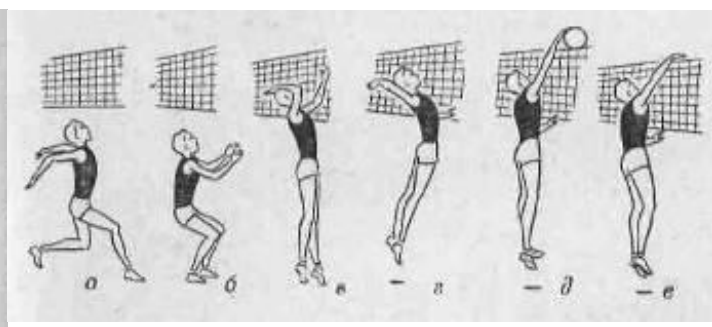
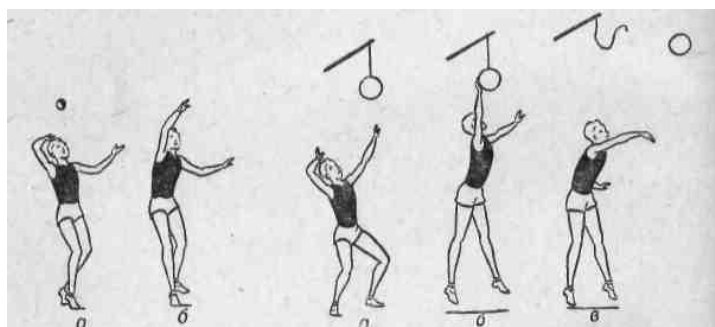


Рис. 157. Комбинация с перемещением игрока в соседнюю зону (первый пример)

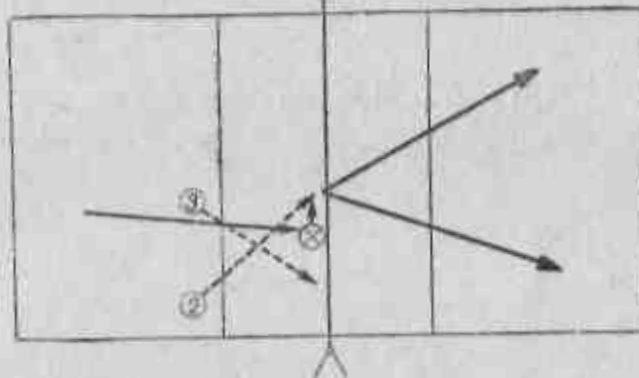


Рис. 160. Комбинация со скрестным перемещением нападающих (второй пример)

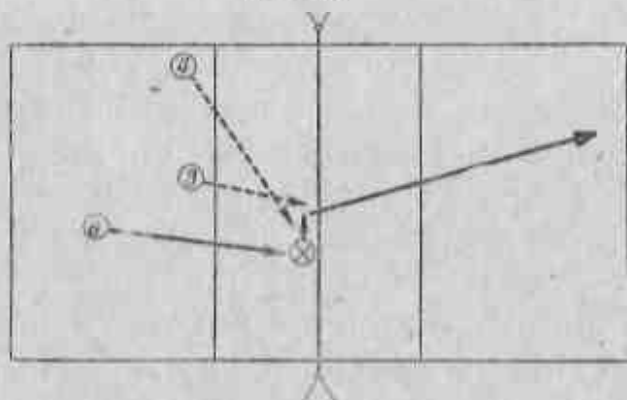


Рис. 158. Комбинация с перемещением игрока в соседнюю зону (второй пример)

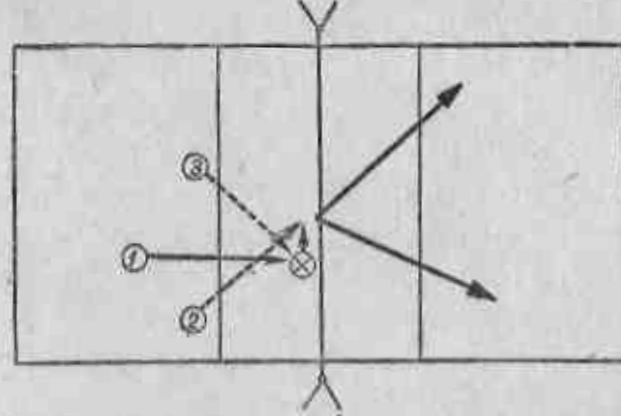


Рис. 159. Комбинация со скрестным перемещением нападающих (первый пример)

Развитие быстроты перемещения. 1. Бег с высокого и низкого старта 20—30 м с максимальной скоростью лицом вперед, боком вперед, спиной вперед, быстрое передвижение на сильно согнутых ногах. То же, но передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками. (Во время передвижения одним из указанных выше, способов выполнять ускорения в определенных зонах площадки или в ответ на сигналы тренера.)

2. Бег вдоль границ площадки. По сигналу последний в колонне ускоряет бег и, обогнав колонну, бежит впереди. Затем обгон начинает следующий занимающийся и т. д. Кроме бега при обгоне применяются и другие способы перемещения.

3. Бег с изменением направления: обегание препятствий (стоек, набивных мячей) или занимающихся, передвигающихся в колонне.

4. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей. (Такие упражнения наряду с развитием физических способностей облегчают усвоение заданий с волейбольным мячом, особенно тех, которые связаны с различными перемещениями волейболистов.)

5. Соревнование в беге 20—30 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время).

6. Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Привитие навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. 1. По зрительному сигналу бег 10 - 15 м из различных исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе (по отношению к стартовой линии волейболист принимает самые разнообразные положения), стойка на лопатках.

2. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а потом — спиной вперед и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. Задания усложняются, занимающиеся передвигаются с набивными мячами в руках по треугольнику, четырехугольнику.

Для развития быстроты двигательной реакции и быстроты перемещения полезно во время перемещения занимающихся различными способами выполнять разные задания в ответ на зрительные или слуховые сигналы. Эти упражнения можно разделить на следующие группы.

I. Направление передвижения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или исходное положение (правым или левым боком вперед, спиной вперед). Примерные задания такие:

1. Занимающиеся передвигаются приставными шагами вправо; когда преподаватель подбрасывает (или поднимает) мяч, надо повернуться кругом и начать продвижение влево; по свистку — снова поворот кругом и т. д.

2. Если преподаватель во время бега поднимет (или подбросит) мяч одной рукой, это служит сигналом для перехода на приставные шаги правым боком вперед; если опустит (или бросит) мяч вниз, занимающиеся переходят на приставные шаги правым боком вперед; если поднимет мяч двумя руками, занимающиеся начинают бег спиной вперед и т. д.

II. Способ перемещения и направление постоянные, изменяется скорость (ускорение). Примерное задание та кое: занимающиеся передвигаются каким-либо способом, например, идут спиной вперед, по сигналу они переходят на бег (3 - 4 м) и затем снова на ходьбу и т. п.

III. Способ передвижения постоянный, по сигналам меняется направление движения. Приводим примерные задания.

1. Занимающиеся перемещаются приставными шагами вправо, по сигналу (подбрасывание мяча) необходимо изменить направление на обратное, т. е. передвигаться влево.

2. Во время бега по сигналу остановиться, повернуться кругом и бежать в обратном направлении.

3. Во время передвижения бег в обратном направлении по сигналу (подбрасывание мяча), если преподаватель поднимает руку с мячом в сторону, — остановка и выполняются три-четыре приставных шага в соответствующую поднятой руке сторону.

IV. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и другие действия: на несколько сигналов — соответственно каждому сигналу несколько действий; на один сигнал—последовательно несколько действий. Задания могут быть такие.

Во время перемещения подбрасывание мяча служит сигналом для имитации нападающего удара, бросание мяча вниз — сигнал для имитации верхней передачи с последующим перекатом назад на спину, поднятие мяча — сигнал для имитации верхней боковой подачи. Таким образом, на каждый сигнал занимающиеся должны реагировать соответствующим ответным действием.

V. Сочетания перечисленных разновидностей упражнений. Сочетания представляют собой наибольший интерес, однако к ним надо переходить очень осторожно, только после хорошего усвоения студентами более простых упражнений. Вот примерные сочетания перечисленных упражнений:

1. Во время бега по одному сигналу (подбрасывание мяча вверх) - ускорение 3 - 5 м, по другому (опускание мяча вниз) — остановка.

2. Во время перемещения по сигналам — ускорение (имитация нападающего удара или

остановка и передвижение в обратном направлении).

3. Упражнение с изменением и направления, и способа передвижения, например при подбрасывании мяча — ускорение вперед, при опускании мяча — остановка и ускорение назад, т. е. спиной в направлении движения.

Эффективность упражнений во многом зависит от творчества и педагогического мастерства преподавателя. Так, одно и то же упражнение можно усложнить изменением характера сигналов. Например, если в последнем упражнении ускорение вперед выполнять на поднятие мяча, а ускорение в обратном направлении на подбрасывание, то такое усложнение будет представлять уже известную трудность для студентов.

Можно усложнить условия выполнения, применив отвлекающие действия. Например, имитируя подбрасывание мяча вверх, бросить его вниз или при сигналах подбрасывания и поднятия мяча руку поднимать медленно, а в последний момент подбросить мяч или, делая быстрое движение на подбрасывание, в последний момент задержать его в руках и т. п.

Развитие силы мышц, участвующих в выполнении приема и передач мяча. 1. Сгибание и разгибание рук в луче - запястных суставах и круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

2. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук при максимальном тыльном сгибании в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами.

3. Отталкивание ладонями и пальцами от стены одновременно двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

4. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами.

5. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор, лежа (при касании руками пола согнуть руки).

6. Передвижение на руках, ноги удерживает партнер за голеностопные суставы.

7. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе).

8. Вращение набивного мяча вниз-назад-вверх-вперед, держа его двумя руками перед собой.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля. Особое внимание уделять заключительному движению кистями и пальцами.

10. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность. Упражнение можно проводить в виде соревнования.

11. Многократные передачи баскетбольного (футбольного, набивного) мяча о стену и ловля.

Г2. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей; мячи со всех сторон бросают партнеры.

13. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку.

14. Упражнения для кистей рук с гантелями (весом 1 - 1,5 кг).

15. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

16. Многократные «волейбольные» передачи набивного, футбольного, баскетбольного мяча в стену.

17. Верхняя передача волейбольного мяча на дальность с собственного подбрасывания и с передачи партнера. Передачи в стену, отступая от нее на возможно большее расстояние. Скоростные передачи в стену на расстояние 0,5 - 2 м.

Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении подач мяча.

1. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

2. Упражнения с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед. То же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

3. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, но одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рук вверх, затем вперед.

4. Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя на амортизаторе, руки внизу, поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение их назад. То же, но круги руками.

5; Упражнение с резиновым амортизатором. Стоя правым боком к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой (как при верхней боковой подаче).

6. Упражнение с набивным мячом (весом 1—2 кг). Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе.

7. Упражнение с набивным мячом (весом 1—2 кг). Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой — вправо.

8. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» через сетку.

9. Упражнения с волейбольным мячом. Совершенствование ударного движения верхней боковой подачи на мяче в резиновых растяжках.

10. Упражнение с волейбольным мячом. Верхняя боковая подача с максимальной силой у волейбольной сетки (в сетку). То же, но верхняя прямая и нижняя прямая подачи. Выполнение подачи мяча слабой рукой.

Развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении нападающих ударов.

1. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на рейке на уровне выше головы), имитация прямого нападающего удара в прыжке (правой и левой рукой). То же, но стоя боком к стенке, имитация бокового нападающего удара.

2. Броски набивного мяча весом 1 кг для девушек и весом 2 кг для юношей из-за головы двумя руками с активным движением кистями сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, где находится гимнастический мат). В исходном положении мяч за головой, затем внизу перед туловищем. В прыжке надо выполнить замах назад и сделать бросок в высшей точке взлета.

3. Броски набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке через сетку высотой 180—190 см для девушек и 190—205 см для юношей.

4. Броски набивного мяча весом 1 кг «крюком» в прыжке. Упражнение выполняется в парах и через сетку.

5. Имитация прямого и бокового нападающих ударов, держа в руках мешочки с песком, теннисные мячи со свинцовой дробью внутри или гантели весом до 500 г.

6. Метание теннисного, литого резинового или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу. Расстояние до цели 5—10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке — вне сетки и через сетку. Затем проводится соревнование на точность метания малых мячей.

7. Совершенствование ударного движения нападающих ударов на мяче в резиновых растяжках. То же, но у волейбольной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой. То же, но на руке укрепляется отягощение (от 50 до 200 г) в такой последовательности: плечо, предплечье, кисть. Удары выполняются сериями по 6—8 ударов с паузами отдыха до 2 мин.

8. Развитие прыгучести. 1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх. То же, но с прыжком вверх. То же, но с набивным мячом (или двумя) в руках.

9. Из исходного положения, стоя на гимнастической стенке, правая нога сильно согнута, левая опущена вниз, держась руками за рейку на уровне лица, быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, но на левой ноге.

10. Удары кистью по набивному мячу весом 1 кг, стоя на месте, расстояние кисти от мяча при замахе небольшое (до 40 см). Все внимание направлено на максимально быстрое и полное сгибание кисти в момент соприкосновения с мячом. То же, но удары по гандбольному и волейбольному мячу.

11. Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления.

12. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (или щита) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх в стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить мяч и т. д. Прыжки выполняются ритмично, без лишних подскоков. То же, но без касания мячом стены. Для 14-летних занимающихся в небольшой дозировке можно давать прыжки на одной ноге.

Стоя у стены с баскетбольным (футбольным) мячом в руках, ловля и броски мяча о стену в прыжке.

13. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед и спиной. То же, но с отягощением (с двумя или тремя набивными мячами в руках).

14. Непрерывные прыжки вверх на сложенные гимнастические маты (высота и количество прыжков подряд постепенно увеличиваются).

15. Прыжки вниз с коня, с гимнастической стенки на гимнастические маты. Высота для юношей до 2,5 м, для девушек до 1,5 м. То же, но с отягощением (до 6 кг).

16. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические палки, положенные поперек на две параллельно поставленные гимнастические скамейки).

17. Прыжки с места, отталкиваясь двумя ногами, вперед, назад, вправо, влево.

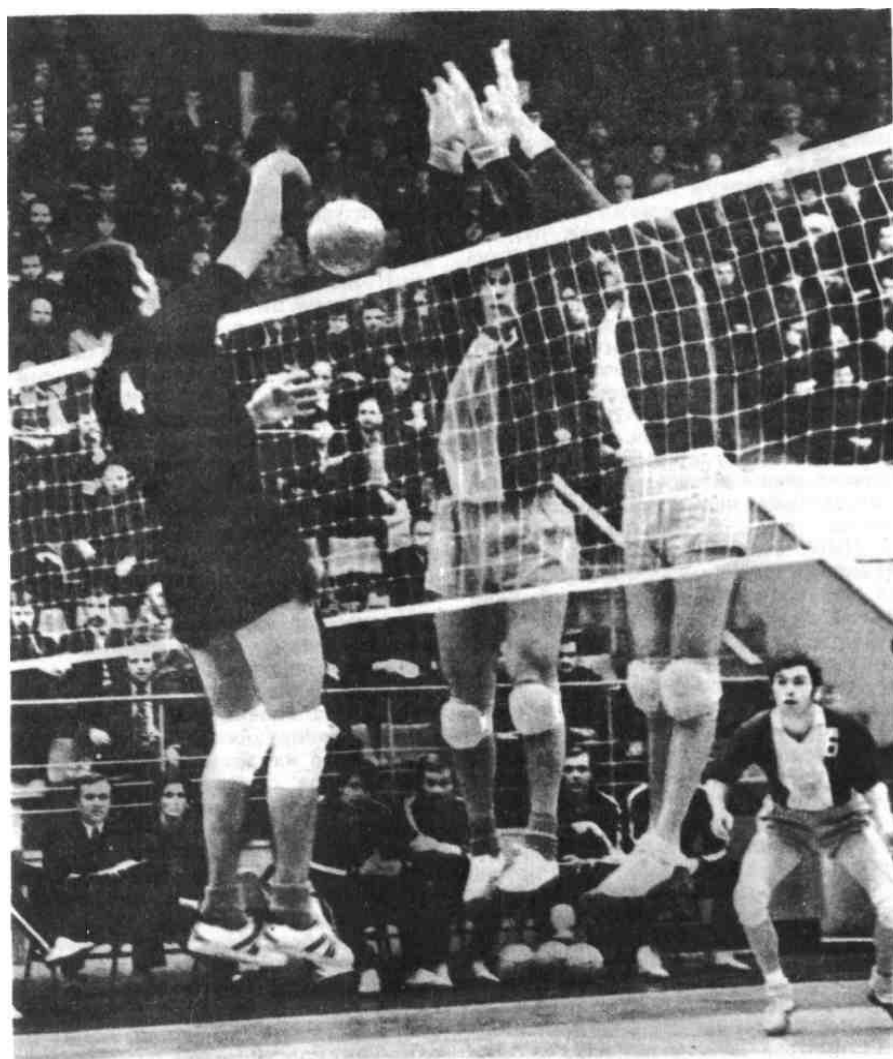
18. Прыжки вверх с доставанием подвешенного набивного мяча (3 кг), отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага.

19. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на наклонной раме, на разной высоте.

20. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу на амортизаторах. То же, но с отягощением кистей, голеностопных суставов, туловища.

21. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, наступая на каждую ступеньку.

Для развития прыгучести чаще остальных применяются упражнения из общей физической подготовки, такие, как: упражнения для ног, прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки, прыжки легкоатлетические. Надо иметь в виду, что только систематическое применение специальных упражнений на протяжении длительного времени положительно влияет на развитие этого ценного качества волейболиста. Очень важно, чтобы у детей вошло в привычку выполнение упражнений на прыгучесть дома.



Литература

1. Выносливость в юношеском возрасте. Сборник М., «ФиС», 2020.
2. Куколевский Г.М. Гигиенический режим спортсмена. М., «ФиС», 2020.
3. Правила соревнований. М., «Физкультура и спорт», 2020.
4. Популярный учебник. Под общ. Ред. М.Фидлер. Пер. с нем. М., «ФиС», 2020
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте. М., «ФиС», 2020
6. Перельман М.Р. Специальная физическая подготовка волейболистов. «ФиС», 2020
7. Саркизов – Серазими И.М. Спортивный массаж. М., «ФиС», 2020
8. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М., «ФиС», 2020
9. Жарок К. П. Волевая подготовка спортсмена. М., «ФиС», 2020
10. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. Изд. 3-е. М., «ФиС», 2020
11. Физиология человека. Под общ. Ред. Н.В.Зимкина. М., «ФиС», 2021