

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»
(Новосибирский государственный университет, НГУ)
**Структурное подразделение Новосибирского государственного университета –
Специализированный учебно-научный центр Университета (СУНЦ НГУ)**
Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  (Петровская О.В.) 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО На заседании ученого совета СУНЦ НГУ Протокол № 48 от 23 ноября 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор СУНЦ НГУ  (Некрасова Л.А.) 23 ноября 2023 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Волейбол»

И.о. заведующего кафедрой физической и специальной подготовки

Поломошнов Артем Александрович



Новосибирск 2023

Пояснительная записка.

Курс внеурочной деятельности «Волейбол» имеет оздоровительную, физкультурную, спортивную направленность. Направлена и предназначена для углублённого изучения раздела «Волейбол» образовательной программы средней школы.

Волейбол – один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, которые получили всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в волейбол, необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности ориентировки в пространстве. Игра в волейбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объём статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся детям овладеть необходимыми приёмами игры, в том числе тактическими приёмами.

Программа актуальна для учащихся СУНЦ НГУ, так как её реализация позволяет освоить новые комплексы волейбольных движений, в дополнении к предусмотренным учебной программой по физическому воспитанию СУНЦ НГУ и Правилами внутреннего распорядка СУНЦ НГУ.

Новизна программы поддерживается постоянным притоком в секцию «Волейбола» новых учащихся СУНЦ НГУ, освоением ими разных элементов волейбола. Учащиеся сами применяют, дополняют, улучшают предложенную им для изучения программу. Новизна программы в её применении.

Сделаю небольшую экскурсию по СУНЦ НГУ. Физкультурная, спортивная составляющая в учебном процессе этого учебного заведения очень разнообразна. Более 500 учащихся, более 15 видов спорта предлагаются ученикам. Уровень подготовки учеников варьируется от «хочу научиться играть, например в волейбол, – «игра нравится, никогда в неё не играл», до 2-го разряда по волейболу (иногда умение учеников и выше). Срок пребывания (обучения) в СУНЦ НГУ: минимальный 1 год, максимальный 3 года. Предлагаемая программа по волейболу в 34 часа в год носит больше ознакомительно-оздоровительный характер. Для того, чтобы курс был интересным и увлекательным предлагается 4 (четыре) уровня сложности при организации и проведении занятий. Ниже со всеми 4-мя уровнями можно познакомиться. На каждом занятии, во время разминки, от преподавателя потребуются знания и умение в выборе уровня сложности для пришедшей на занятие группы учащихся. Опыт проведения занятий в СУНЦ НГУ таков, что практически каждое занятие по волейболу проходит с уникальным составом учеников.

Для проведения занятий по волейболу необходим спортивный зал с установленной в нём волейбольной сеткой; на каждую пару учеников желательно иметь один волейбольный мяч (это 6 -12 мячей); для руководителя занятий потребуется секундомер, свисток, блокнот, насос для накачивания мячей, ручка, карандаш. Для дополнительных занятий потребуется тренажерный зал, специальные снаряды. (скакалки, турник, гантели, штанга, набивные мячи, утяжелённые мячи, беговая дорожка, ...) Специфика СУНЦ НГУ предполагает наличие раздевалок, душевых для учеников и преподавателей. Есть и медпункт с круглосуточным медперсоналом. В СУНЦ НГУ есть собственная библиотека, где можно найти необходимую литературу по организации и проведению занятий по волейболу.

Организация и проведение занятий по курсу 34 часа в год предполагает проведение каждого занятия продолжительностью 45 минут. На каждом занятии необходима общефизическая разминка (ОФП).

Длительность её должна быть не менее 10-15 минут. Желательна техническая разминка с мячами, разминка с мячами на сетке, разминка подачи. Длительность этой части занятия должна быть не менее 10-15 минут. Далее 10-25 минут игровая практика.

В итоге:

- для общефизической подготовки отводится 6 часов ;
- для технической подготовки отводится 6 часов;
- для игровой практики, а также со знакомством с правилами, с воспитанием нравственных и волевых качеств, и т.д. отводится 22 часов;

Цели и задачи программы.

Для всестороннего развития личности обучающимся детям необходимо.

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);

Для решения этой цели - ставятся следующие задачи:

1) Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

2) Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений;

3) Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а так же волю, смелость;
- активность;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек;

Особенности данной программы.

Является упор на изучение и адаптации новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения достаточной (персональной) психологической подготовки. Использование метода игровой оценки помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и производить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях

ориентирует обучающихся на достижение высоких (персональных) результатов в освоении игры и стремлении к победе.

В реализации программы участвуют дети (мальчики, девочки) обучающиеся в 9,10,11 классах СУНЦ НГУ: 1,2,3 года обучения – 9,10,11 классы; 2,3 года обучения – 10,11 классы; 3 год обучения – 11 классы.

Срок реализации программы – «плавающий».

Ежегодная почасовая загруженность учеников варьируется от 34 часов до ??? часов. Возможны 1,2,3,4,5,6,7 и более занятий в неделю. (Распорядок дня СУНЦ НГУ предусматривает кроме уроков и «утреннюю зарядку»). Программа позволяет компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня. Реализация программы предусматривает психологическую подготовку. По ходу реализации программы используются оценки комплексных навыков учащихся для перехода на следующий этап обучения.

Этапы реализации программы.

Все этапы обучения объединены в единовременный учебный процесс.

- предварительная подготовка;
- начальная спортивная подготовка;
- начальная спортивная специализация;
- спортивное совершенствование;
- участие в соревнованиях различной степени сложности;

Это всё проводится в одном месте СУНЦ НГУ, в одно время (учебный год), с одним набором учащихся (9,10,11 классов СУНЦ НГУ).

1-ый этап – (предварительная подготовка) зачисление новых учеников СУНЦ НГУ в секцию волейбола. В начале учебного года на занятия приглашаются все желающие. Первые две недели учебного года производится отбор.

Критерии отбора: - желание; наличие удобного расписания по основным предметам; достаточная физическая подготовка;

2-ой этап – (начальная спортивная подготовка) присутствует в процессе обучения с 1-го занятия. (предусматривает развитие физических качеств в общем плане с учетом специфики волейбола, воспитание умения соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (игра в мини волейбол, в волейбол))

3-ий этап – (начальная спортивная специализация) также присутствует в процессе обучения с 1-го занятия. В секции уже есть ученики, которые прошли этот курс. Они помогают остальным (в том числе и новеньким) освоить его. Этот этап посвящен базовой технико-тактической и физической подготовке, здесь продолжаем освоение основ техники и тактики, также присутствует воспитание соревновательных качеств, применительно к волейболу.

4-ый этап – (спортивное совершенствование) предусматривает участие в различных соревнованиях. В рамках этой программы ученики принимают участие в играх во время проведения занятий; между классами (20 сборных); на турнирах НГУ; встречи с командами школ г. Новосибирска; игры за пределами города; и т.д. .

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Требования к уровню подготовки.

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу;
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентации;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально-подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по волейболу;
- работать с книгами спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентации к ним;

По окончании программы обучения ожидается достижение следующих результатов.

- достижения высокого уровня развития у обучающихся по данной программе;
- повышения уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние;

1-ый этап обучения.

Цель:

- воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правил ТБ;
- развивать физические качества с учетом специфики волейбола, воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини-волейболу)

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;

- обучать технике перемещения и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки;

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества;

Тематическое планирование по программе дополнительного образования «Волейбол». (1-ый этап обучения.)

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Всего часов	теория	практика
	Введение Правила игры.	В процессе тренировки		
1.	Общefизическая подготовка	6 часов		
2.	Специальная физическая подготовка	В процессе тренировки		
3.	Техническая подготовка	6 часов		
3.1.	Приём передача мяча	В процессе тренировки		
3.2.	Подача мяча			
3.3.	Игра в стойке			
3.4.	Нападающие удары			
3.5.	Блокирование			
4.	Тактическая подготовка			
4.1.	Тактика подачи			
4.2.	Тактика приёма передачи			
6	Игровая практика	22 часа		
	итого	34 часа		

2-ой этап обучения.

Цель:

- освоить технико-тактическую и физическую подготовку;
- воспитывать соревновательные качества;

Задачи:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта;

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- определить игровые обязанности игроков на площадке во время игры;
- подготовка к выполнению нормативных требований;
- развивать способность управлять своими эмоциями;

- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремлённость, настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитывать высоконравственную личность;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности;

3-ий этап обучения.

Цель:

- прочно овладеть основами техники и тактики волейбола;
- развитие тактической подготовки;
- приобрести навыки в организации судейства и проведении соревнований по волейболу;

Задачи:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжать формирование тактических умений;
- совершенствовать игровые функции детей;

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовка к выполнению нормативных требований;
- развивать способность управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремлённость, настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитывать высоконравственную личность;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности;

4-ый этап обучения.

Цель:

- совершенствование всех тактических и технических приёмов;
- подготовка к выполнению зачетных нормативов;
- владеть психологической подготовкой к конкретным соревнованиям;

Задачи:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжать формирование тактических умений;

- совершенствовать игровые функции детей;

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление, память, воображение;
- подготовка к выполнению нормативных требований;
- развивать способность управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремлённость, настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитывать высоконравственную личность;

Оздоровительные:

- укреплять здоровье;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему;
- продолжать развитие двигательной активности;
- совершенствовать приёмы самоконтроля;

Содержание дополнительной образовательной программы.

1-ый этап.

Введение: История возникновения и развития волейбола; современное состояние волейбола; правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: значение ОФП в подготовке волейболистов.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств; упражнения на снарядах; тренажёрах; футбол; баскетбол;

Специальная физическая подготовка.

Теория: значение СФП в подготовке волейболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении физических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой); быстроты перехода от одних действий к другим; подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: значение Тех.П в подготовке волейболистов.

Практика: стойки, приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху), подачи снизу, прямые нападающие удары, защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: правила игры в волейбол, значение Тактич. П в подготовке волейболистов.

Практика: тактика подачи, передачи, приёма мяча.

Правила игры (конечная диагностика).

2-ой этап.

Введение: терминология волейбола; правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: методы и средства ОФП.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств; упражнения на тренажёрах; футбол; баскетбол, подвижные игры;

Специальная физическая подготовка.

Теория: методы и средства СФП в тренировке волейболистов.

Практика: акробатические упражнения; упражнения, направленные на развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой); быстроты перехода от одних действий к другим; игры по характеру сходные с волейболом (отработка игровых сюжетов).

Техническая подготовка.

Теория: характеристика техники обученных волейболистов.

Практика: стойки, приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху), подачи снизу, сверху, сбоку, прямые, диагональные нападающие удары, защитные действия (блоки, страховки).

Тактическая подготовка.

Теория: анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.

Практика: тактика подачи, нападающего удара, передачи, приёма мяча; действия команды при игре в защите, нападении; действия команды при переходе от защиты к нападению и наоборот.

Психологическая подготовка.

Теория: способы регуляции психологического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

3-ий этап.

Введение: здоровый образ жизни и его значение; организация игры в волейбол – судейство, правила безопасности при осуществлении соревновательных деятельности.

Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физического состояния ученика в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, упражнения на тренажёрах, с различными снарядами, при занятии другими видами спорт.

Специальная физическая подготовка.

Теория: теоретические основы СФП в тренировке волейболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой); быстроты перехода от одних действий к другим; игры по характеру сходные с волейболом (увеличение числа и усложнение заданий при отработки игровых сюжетов).

Техническая подготовка.

Теория: технический план игры команды и задание отдельным игрокам.

Практика: стойки, приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху), подачи снизу, сверху, сбоку, прямые, диагональные, обводящие, обманные нападающие удары, из-за 3-ёх метровой линии, защитные действия (блоки, страховки, акробатические приёмы), отработка всех игровых приёмов в режиме «движение».

Тактическая подготовка.

Теория: тактический план игры.

Практика: тактика подачи, нападающего удара, передачи, приёма мяча; действия команды при игре в защите, нападении; действия команды при переходе от защиты к нападению и наоборот. Тактика изменения тактической схему по ходу игрового эпизода.

Игровая подготовка, сдача нормативов.

Психологическая подготовка.

Теория: способы регуляции психологического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).

4-ый этап.

Введение: физическая культура – средство укрепления здоровья. Основы судейской терминологии и жестов. Техника безопасности.

Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: краткие сведения о строении человеческого организма.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физического состояния ученика в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, упражнения на тренажёрах, с различными снарядами, при занятии другими видами спорта;

Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: игры по характеру сходные с волейболом (совершенствование заданий при отработки игровых сюжетов).

Техническая подготовка.

Теория: совершенствование технических возможностей отдельными игрокам.

Практика: совершенствование игры в стойке, приёмов и передач мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху), подачи, прямых, диагональных, обводящих, обманных нападающих ударов, и из-за 3-ёх метровой линии , защитных действий (блоки, страховки, акробатические приёмы), отработки всех игровых приёмов в режиме «движение».

Теория: совершенствование тактического плана игры.

Практика: совершенствование тактики подачи, нападающего удара, передачи, приёма мяча; действия команды при игре в защите, нападении; действия команды при переходе от защиты к нападению и наоборот, тактики изменения тактической схему по ходу игрового эпизода.

Игровая подготовка, сдача нормативов.

Психологическая подготовка.

Теория: способы регуляции психологического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры (конечная диагностика).