**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Детско-юношеская спортивная школа «Юность»**

**Утверждено:**

**Решением педсовета**

**Протокол № 1 от 31 августа 2011г.**

**Директор МБОУ ДОД**

**ДЮСШ «Юность»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никитенко И.И.**

.

***Образовательная программа***

***по волейболу***

Программа разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Срок реализации программы: 8 лет**

**Возраст обучающихся: 9-18 лет**

**2011г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивных школ по волейболу – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда – основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе.

**Главная задача** спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая предусматривает:

- содействует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовским качеством спортсменов;

- подготовку инструкторов и судей по волейболу;

- подготовку и выполнение нормативных требований;

Выполнение задач по волейболу, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей.

**Период развития двигательных качеств.**

Подбор средств и объема ОФП для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения так, на начальном этапе обучения (9-11 лет), когда эффективность средств волейбола еще незначительна, объем подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

СФП непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее (кроме средств волейбола) являются специальные упражнения (подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры:

- силу кистей рук;

- силу и быстроту сокращения мышц,

-участвующие в выполнении технических приемов,

- прыгучесть,

- умение пользоваться боковым зрением,

- специальную выносливость (прыжковую, скоростную), прыжковую ловкость и специальную гибкость среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивным, баскетбольными мячами; со скакалкой, резиновыми амортизаторами; гантелями; тренажерами. В качестве амортизаторов используются медицинские резиновые бинты или другая резина. Упражнения с амортизаторами применяются с 13 лет.

Большое место в подготовке волейболистов занимает интегральная подготовка. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по волейболу служат высшей формой интегральной подготовки.

В систему многолетней подготовки спортсменов органически входят спортивные соревнования, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнование.

**Педагогический и врачебный контроль**

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

- оценка гигиенических условий занятий.

При проведении П и ВК используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной итенинно – тактической подготовленности учащихся, которые выполняются на основе стандартных тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года. Перед тестированием проводится разметка.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующее тесты: бег 30 м; прыжки в длину с места, челночный бег 3х10м; сгибание рук в упоре лежа, метание мяча 1 кг, бег на 1000м производится по дороге на стадион.

Оперативный контроль, врачебно- педагогические наблюдения.

Задачи. Выявление начальных стадий заболеваний, перенапряжений. Оценка функционального состояния по реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. Соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, заключительная часть, восстановительные средства).

**Система тренировочных заданий.**

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания (Т3) – это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса.

Тренировочные задания подразделяются по направлениям:

- по физической подготовке (общей, специальной)

- технической (обучение, совершенствование)

- тактической ( обучение, совершенствование)

- комбинированные ( по технической и физической: по технической и тактической; по технической, тактической, физической).

- целостно-игровой ( по типу комбинированных) подготовки:

- контрольные:

-для разминки перед игрой:

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи;

- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения):

- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (количество повторений)

- методические указания ( год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнений и способы их устранения).

- организационные упражнения ( место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Разминка имеет большое значение как для регуляции неблагоприятных эмоциональных состояний, так и для формирования готовности к игре и ускорения врабатываемости. Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей. Так, например, инертному игроку нужно готовить себя к игре 20-30 мин, другому – 10 мин. Обязательно включать в разминку несколько групповых упражнений. Закончить разминку необходимо за 5-8 мин до игры.

Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры. Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей волейболистов.

**Воспитательная работа.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно - тренировочной деятельности, особенностей их выявления на личностно молодого человека.

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условиям формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения. Эффективность воспитательной работы во многом зависит от активности спортсмена.

Важным условиям успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, должно быть обсуждение в коллективе поведения спортсмена.

Осуждение или похвала коллектива – одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усваиванием нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействия. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

**Психологическая подготовка**.

Каждый волейболист испытывает перед игрой, да и во время игры сложные эмоционально- волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни волейболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других игроков возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снимает возможность спортсмена.

Одни волейболисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время игры их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- состояние боевой готовности;

- предсоревновательная лихородка;

- предсоревновательная апатия;

- состояние самоуспокоенности.

Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к игре.