

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» (МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5»)

664082, г. Иркутск, м-он Университетский, 2. Тел. 31-02-44, 46-59-83E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
От 30 августа 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска

«СШ № 5»

Е.С. Костяева Е.С. Костяева

01 сентября 2023 г.

Приказ директора МБОУ ДО
г. Иркутска «СШ № 5»
от 01.09.2023 № 01-07-76/27

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: весь период обучения

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчики:

- методист

Свердлова Светлана Александровна

тренер-преподаватель

Карабинский Иван Андреевич

Иркутск 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Методическая часть	7
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки	7
3.2	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	9
4.	Система контроля и зачетные требования	11
4.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы	12
4.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	12
4.3	Требования к результатам освоения программы	13
5.	Перечень информационного обеспечения	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г., № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для подготовки волейболистов в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения волейбола как вида спорта.

Волейбол - командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания у детей дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Цели программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям волейболом; формирование навыков здорового образа жизни; воспитание социально активной личности.

Задачи программы:

1. **Образовательные:**

- Познакомить обучающихся с видом спорта «волейбол», правилами игры, техникой и тактикой;

2. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
 - Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

3. *Воспитательные:*

- Формировать сплоченную команду, воспитывать культуру спортивного поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Возраст: программа рассчитана на обучающихся от 6 до 17 лет.

В Таблицах 1, 2 указан минимальный возраст для зачисления. Возраст может быть старше. Главное, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала 3 лет.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта волейбол (базовый этап)

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый этап подготовки	
		1 уровень сложности	2 уровень сложности
1	Максимальное число часов в неделю	4	6
2	Продолжительность занятия	Не более 2 часов	Не более 2 часов
3	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	7 лет
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	15	15
5	Максимальная наполняемость групп (человек)	30	30

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта волейбол (углубленный этап)

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный этап подготовки		
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности
1	Максимальное число часов в неделю	8	10	12
2	Продолжительность занятия	Не более 3 часов	Не более 3 часов	Не более 3 часов
3	Минимальный возраст для зачисления	8 лет	9 лет	10 лет
4	Минимальная наполняемость групп (человек)	12	12	12
5	Максимальная наполняемость групп (человек)	24	24	24

Волейбол – это олимпийский вид спорта, целью в котором является направить мяч в сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на половине соперника или добиться ошибки со стороны игрока команды соперника. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Волейбол популярен как среди мужчин, так и среди женщин.

Считается, что волейбол возник благодаря Уильяму Дж. Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей Холиока (США). В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет».

Спустя два года был разработан и запущен в производство первый волейбольный мяч. Во второй половине 1920-х годов появились национальные федерации Болгарии, СССР, США и Японии. В 1922 году в Бруклине были проведены первые международные соревнования, это был чемпионат YMCA с участием 23 мужских команд. В 1925 году были утверждены современные размеры площадки, а также размеры и вес волейбольного мяча. В 1947 основана международная федерация по волейболу (FIVB). Членами федерации стали: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Египет, Италия, Нидерланды, Польша, Португалия, Румыния, США, Уругвай, Франция, Чехословакия и Югославия. В 1949 году в Праге состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, а в 1964 году волейбол был включен в программу Олимпийских игр в Токио. В международных соревнованиях 1960 -1970-х годов наибольших успехов добивались национальные сборные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии, Японии. С 1990-х годов список сильнейших команд пополнился Бразилией, США, Кубой, Италией, Нидерландами, Югославией. С 2006 года FIVB объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра является одним из самых популярных видов спорта на Земле.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала волейбола.

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

«Углубленный уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учебный план учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта волейбол, базовый этап
(в академических часах)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Базовый этап подготовки		Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	18	27	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	84	126	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	45	68	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	21	31	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях СШ		168	252	

Учебный план учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта волейбол углубленный этап
(в академических часах)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Углубленный этап подготовки			Форма контроля
		1 уровень сложности	2 уровень сложности	3 уровень сложности	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	34	42	50	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	168	210	252	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	94	118	142	Выполнение нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	40	50	60	Выполнение нормативов
Всего часов в условиях СШ		336	420	504	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать 2 часов на базовом этапе подготовки и 3 часов на углубленном этапе подготовки. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Предусмотрена сетевая форма реализации программы и обучение с использованием дистанционных технологий (Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet, Яндекс Телемост, Видео звонки Mal.ru, Видео звонки В контакте, Video Most, Сферум).

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Педагогическая деятельность по реализации общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по специальности физическая культура) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по общеразвивающей программе обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению физическая культура и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации общеобразовательной программы: спортивный зал (в том числе на основании договоров безвозмездного пользования нежилым помещением и договоров о сетевой форме реализации образовательных программ), сетка волейбольная с антеннами (комплект), стойки (комплект), мячи волейбольные, корзины для мячей, насос для накачивания мячей в комплекте с иглами, гантели переменной массы, медицинболы 1-3 кг, свисток, маты гимнастические, разметка с укрепителями, секундомер, табло перекидное скакалки, фишки для разметки поля, скамейка гимнастическая.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Методические рекомендации по теоретической подготовке.

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха.

Тема 2. Закаливание организма.

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение.

Тема 5. Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Тема 6. Систематический врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 7. Патриотическое воспитание и история волейбола.

Рекомендации по физической подготовке.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Без хорошей физической подготовленности в условиях игровой деятельности невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

ОФП в волейболе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений и должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

- Строевые упражнения;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения на расслабление;
- Бег и ходьба на лыжах;
- Спортивные и подвижные игры;
- Перебрасывание набивного мяча;
- Упражнения с теннисными мячами;
- Дыхательные упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике волейбола. Это упражнения в координации движений при передвижении, игровые упражнения и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке волейболиста виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении СФП оставалась (в меньшей мере) и ОФП. Специальная физическая подготовка ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной и подвижной. Тренер использует упражнения с мячом и специальные задания:

- Упражнения для развития силовых качеств;
- Упражнения для развития быстроты действий волейболиста.

Также к специальной подготовке относится развитие физических качеств:

- выносливость;
- гибкость;
- ловкость;
- сохранение равновесия;

- расслабление мышц;
- технико-тактическая подготовка;
- техника нападения;
- техника защиты;
- тактика.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития.

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+		
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 6

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2

Условные обозначения: 3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) Подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) Элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Волейбол, как и другие виды спорта, имеет ограничения и правила, которые следует соблюдать, чтобы не нанести вред здоровью. Правила техники безопасности игры в волейбол обуславливаются важностью предупреждения игроков о возможных травмах во время тренировок.

Первым обязательным пунктом проведения тренировочного занятия является присутствие тренера-преподавателя в процессе мероприятия, ведь вся ответственность за нанесение ущерба здоровью подопечных либо порчу спортивного инвентаря ложится именно на него. В обязанности тренера-преподавателя также входит проверка оборудования перед началом занятий, во избежание неприятных инцидентов.

Вторым немаловажным моментом техники безопасности игры в волейбол является наличие места для проведения занятий. Спортивный зал должен отвечать строительным нормам, а также иметь исправную электропроводку. Присутствие противопожарных устройств также обязательный пункт в устройстве помещения. Стандартным размером спортзала является 4 квадратных метра на одного волейболиста.

Игровая площадка должна иметь ровное покрытие без трещин и щелей, поверхностно окрашенное эмульсионной краской, что избавит от излишнего скольжения при занятиях волейболом. Стены помещения, оборудованного под занятия волейболом, принято окрашивать краской на всю высоту, чтобы упростить процесс влажной уборки, также не допускаются выступы ниже 180 сантиметров над уровнем игровой площадки. Около окон спортзала безусловно должны располагаться защитные ограждения, которые призваны обезопасить обучающихся при попадании мяча на данный участок помещения.

Инструкция по технике безопасности.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по волейболу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Опасность возникновения травм:
 - 2.1 при падении на твердом покрытии;
 - 2.2 при нахождении в зоне удара;
 - 2.3 при блокировке мяча;
 - 2.4 при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в волейбол;
5. Коротко остричь ногти;
6. Объяснить учащимся прием и блокировку мяча, постановку рук во время приема и удара мяча, приземление после прыжка.

7. Снять все украшения.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых зон не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь; применять приёмы самостраховки;
4. Соблюдать игровую дисциплину;
5. Не вести игру влажными руками;
6. При температуре воздуха ниже +16 градусов надевать спортивный костюм;
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками);
8. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны взять мячи в руки и выслушать методические указания тренера-преподавателя;
9. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;
10. Запрещается бить мяч ногами;
11. При учебной двухсторонней игре строго выполнять правила расстановки и перехода;
12. Выполнять подачу только после свистка тренера-преподавателя;
13. Между упражнениями передавать мяч только под сеткой;
14. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
15. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
16. При выполнении прыжков приземляться на обе ноги на всю стопу.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю.
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру-преподавателю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки:

- Бег на 30 м
- Челночный бег 3*10 м

- *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (в см)*
- *Прыжок вверх с места со взмахом руками (в см)*

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП

Таблица 7

Виды тестов	балл	6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м (с)	5	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
	4	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7
	3	6,6	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,5	5,4	5,2	5,0	4,9
Челночный бег 3*10 м (с)	5	10,0	9,5	9,4	9,3	9,1	8,9	8,8	8,6	8,5	8,5	8,4
	4	10,6	9,9	10,0	9,8	9,6	9,5	9,4	9,3	9,3	8,9	9,0
	3	11,7	11,2	10,8	10,4	10,1	10,0	10,0	9,9	9,7	9,5	9,5
Прыжок в длину с места (см)	5	145	155	160	170	180	185	205	220	235	250	260
	4	135	140	145	160	170	175	190	205	220	235	245
	3	125	130	135	145	150	155	160	170	200	210	220
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	5	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
	4	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	3	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Обучающимся в зачет идут результаты тестов по ОФП и СФП.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

- *Бег на 30 м* выполняется в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
- *Челночный бег 3*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

• *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно. Толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

• *Прыжок вверх с места со взмахом руками.* Обучающийся располагается под щитом на нарисованном на полу квадрате 50 x 50 см и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется в сантиметрах.

4.3. Требования к результатам освоения программы.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- укрепление здоровья обучающегося;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники волейбола.

Обучающимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.