**Департамент по образованию администрации Волгограда**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**
**«Средняя школа № 117 Красноармейского района Волгограда»**
**(МОУ СШ № 117)**

**ПРИНЯТО**
Заседание Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2026г.

**УТВЕРЖДЕНО**
Приказ МОУ СШ №117
№250 от «1» 09 2026г.
Директор МОУ СШ №117
_____И.А.Клачкова

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: один год, 2026/27 учебный год

Объём: 68 академических часов, 34 учебные недели

Форма обучения: очная

Составитель: Федотов И.А.,
педагог дополнительного обучения

Волгоград, 2026

**Оглавление**

Разделы программы и приложенные материалы

1. Пояснительная записка ..... 3
2. Учебный план ..... 5
3. Календарный учебный график ..... 6
4. Содержание программы ..... 12
5. Воспитание ..... 16
6. Планируемые результаты ..... 17
7. Ресурсное обеспечение ..... 17
8. Список литературы и электронных ресурсов ..... 20
9. Оценочные материалы ..... 22
10. Методические материалы ..... 24

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Назначение и особенности программы

Программа знакомит школьников с волейболом через управление мягким мячом, выбор удобной позиции и взаимодействие с партнёром. Начинающий игрок нередко пытается компенсировать неточную позицию сильным ударом. Поэтому содержание строится от наблюдения траектории и своевременной остановки к управляемой передаче, а затем к совместному розыгрышу. Освоение не зависит от роста, силы подачи или прежнего опыта участия в соревнованиях.

Это дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности на 2026/27 учебный год. Она не является программой спортивной подготовки и не присваивает разряды. Возраст и длительность встречи выбраны педагогически: 34 недели, две отдельные встречи по одному академическому часу продолжительностью 40 минут, всего 68 часов. Школьные игры проводятся по заранее объявленным упрощённым правилам, без силового нападения и прыжкового блока.

### 1.2. Адресат и условия зачисления

Возраст обучающихся: 13-17 лет. Уровень программы: стартовый.

Предварительная волейбольная подготовка не требуется. Умение услышать сигнал остановки, ориентироваться в обозначенной зоне и сообщить о самочувствии формируется на первых встречах. Приём осуществляется с учётом действующего порядка допуска и индивидуальных медицинских ограничений.

Рекомендуемый состав группы: 12-16 человек; пары и тройки постоянного состава на этапе освоения. Одновременно действуют только группы, за которыми педагог сохраняет прямое наблюдение.

### 1.3. Цель и задачи

Цель: Научить ребёнка безопасно выполнять начальные волейбольные действия и осмысленно участвовать в совместном розыгрыше на уменьшенной площадке.

**Обучающие задачи**

• Освоить стойку готовности, приставные шаги и остановку перед касанием мяча.

• Научить передаче сверху и приёму снизу после доступного набрасывания.

• Сформировать управляемую нижнюю прямую подачу с индивидуально доступной линии.

• Научить распределять зоны ответственности и выбирать передачу партнёру.

• Познакомить с переходом, счётом и различием учебных и официальных правил.

**Развивающие задачи**

• Сопоставлять положение тела с направлением полёта и менять один параметр попытки.

• Договариваться о последовательности действий в паре и тройке.

• Давать короткую обратную связь по наблюдаемому действию, а не по качествам человека.

**Воспитательные задачи**

• Поддерживать партнёра после ошибки и принимать смену игровых ролей.

• Ответственно обращаться с общим инвентарём и сообщать об опасности.

• Выбирать посильный вариант движения и своевременно просить паузу.

### 1.4. Объём и организация занятий

Программа рассчитана на один год: 34 учебные недели, 68 академических часов. Проводятся два занятия в неделю, каждое продолжительностью 45 минут. Академический час включает объяснение, разминку, практику и заключительную часть. Двигательная активность чередуется с объяснением, показом и отдыхом по состоянию обучающихся. Переодевание, дорога и бытовые переходы в учебные часы не включаются. Обязательные домашние задания не предусмотрены.

Каждая встреча включает проверку самочувствия и пространства, постепенную разминку, объяснение одного учебного ориентира, практические серии с отдыхом и спокойное завершение. Часы теории в плане обозначают суммарное время объяснений, показов и обсуждений, распределённое внутри занятий; отдельные неподвижные лекционные встречи не проводятся. Раздевание и перемещение к залу в 68 часов не включаются.

Основная единица работы: исполнитель, подающий мяч и наблюдатель. Роли меняются после небольшой серии, чтобы каждый двигался и учился замечать качество передачи. Наблюдатель следит лишь за одним заранее названным признаком. После пропуска ребёнок сначала повторяет безопасную стойку и приём с педагогом, затем возвращается к общей игре. Домашние силовые задания и самостоятельные занятия у сетки не требуются.

Фактические даты начала и окончания, каникулы, праздничные дни, расписание и переносы организация указывает в своём календаре до начала реализации. Нумерация недель в программе отражает последовательность обучения и не задаёт несуществующих календарных дат.

### 1.5. Основания разработки

Программа разработана с учётом Федерального закона № 273-ФЗ и Порядка, утверждённого приказом Минпросвещения России № 629. При выборе

структуры использованы методические рекомендации Минпросвещения России от 23.01.2026 № АБ-254/06. Организация самостоятельно утверждает программу и формы контроля в пределах действующих требований и локальных актов. Это общеразвивающая программа: спортивные разряды, этапы спортивной подготовки и профессиональная квалификация не присваиваются. Федеральные стандарты спортивной подготовки не используются как обязательный учебный план данной ДООП.

Допуск к занятиям осуществляется с учётом медицинских документов в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н. В случаях пункта 35 заключение по результатам возрастного профилактического медицинского осмотра или диспансеризации с установленной I или II группой здоровья либо основной медицинской группой для занятий физкультурой принимается без дополнительного заключения. При иных группах и установленных ограничениях порядок допуска определяется по соответствующим положениям приказа, в том числе пунктам 37-38; педагог не решает этот вопрос самостоятельно. Медицинские ограничения обязательны; педагог не устанавливает диагноз и не отменяет рекомендации врача. Педагогическая входная диагностика не заменяет медицинский допуск.

При реализации учитываются СП 2.4.2.4283-26 и применимые гигиенические нормативы.

## 2. Учебный план

Теория включает объяснение правил, показ, обсуждение безопасности и разбор учебных ситуаций. Практика включает освоение действий, упражнения, учебные игры, решение позиций и оценочные задания по содержанию программы. В колонках «Т» и «П» указана суммарная трудоёмкость теоретических и практических частей в академических часах. Эти части распределяются внутри занятий; теория не означает неподвижное слушание в течение всего занятия. Двойной учёт времени исключается.

| № | Раздел | Всего | Т | П | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Безопасная площадка и наблюдение за мячом | 4 | 1 | 3 | Три безопасных начала и завершения парного упражнения без столкновений. |
| 2 | Перемещения и передача сверху | 10 | 2 | 8 | В четырёх из шести доступных попыток мяч направлен в область удобной ловли партнёра. |
| 3 | Приём и передача снизу | 10 | 2 | 8 | Есть устойчивое положение предплечий и направленное касание без размашистого удара. |
| 4 | Нижняя подача и промежуточная проверка | 10 | 2 | 8 | Подающий ждёт готовности; принимающий сохраняет безопасную дистанцию от сетки. |

| № | Раздел | Всего | Т | П | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Два и три касания в сотрудничестве | 10 | 2 | 8 | Участники называют принимающего и после касания освобождают рабочую зону. |
| 6 | Учебная игра и судейские решения | 12 | 2 | 10 | Игрок различает мяч в площадке и за её границей и принимает остановку. |
| 7 | Совместный волейбольный маршрут и итог | 12 | 2 | 10 | Применены критерии итоговой рубрики; определён следующий учебный шаг. |
|  | Итого | 68 | 13 | 55 | Контроль в составе указанных часов |

## 3. Календарный учебный график

Учебный период: 2026/27 год. Продолжительность: 34 учебные недели. В колонке «№» указан номер учебной недели. В каждой строке запланированы два разных занятия по одному академическому часу. Т/П обозначает количество часов теории и практики за неделю; сумма в строке равна двум.

| № | Тема | Содержание двух занятий | Т/П | Контроль |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Знакомство с площадкой | Занятие 1. Обойти границы, показать место ожидания, выполнить сигнал остановки и безопасную передачу мяча из рук в руки. Занятие 2. После разминки пройти шесть входных заданий, попробовать ловлю после шага и согласовать с партнёром сигнал готовности. | 1/1 | Ребёнок узнаёт границы и прекращает действие сразу после сигнала. |
| 2 | Остановка перед касанием | Занятие 1. Передвигаться приставными шагами по свободной дорожке, останавливаться у метки и мягко ловить удобное набрасывание партнёра. Занятие 2. В паре изменить направление лёгкого набрасывания, найти позицию под мячом и вернуться на свою исходную отметку. | 0/2 | Шаг заканчивается устойчивой остановкой без захода в соседнюю дорожку. |
| 3 | Положение для верхней передачи | Занятие 1. По показу найти удобное положение кистей, выполнить самонабрасывание и поймать мяч над уровнем лица без напряжённой позы. Занятие 2. Сравнить слишком близкую и удобную позицию, объяснить партнёру, почему перед касанием нужно переместиться под траекторию мяча. | 1/1 | Ученик меняет позицию до касания, а не тянется за мячом. |

| № | Тема | Содержание двух занятий | Т/П | Контроль |
|---|---|---|---|---|
| 4 | Первое верхнее касание | Занятие 1. Выполнить одиночную передачу мягкого мяча после собственного подбрасывания, завершить попытку спокойной ловлей в собственной зоне. Занятие 2. Принять набрасывание партнёра верхней передачей, направить мяч в широкую цель и поменяться ролями после короткой серии. | 1/1 | Руки направляют мяч к цели без резкого отведения корпуса. |
| 5 | Передача на удобное расстояние | Занятие 1. В парах выбрать расстояние, позволяющее направлять верхнюю передачу в зону ловли, и назвать один ориентир движения. Занятие 2. Сместить цель немного вправо или влево, заранее повернуться к ней и сравнить удобство ловли для партнёра. | 0/2 | Партнёр принимает мяч без опасного сближения с другой парой. |
| 6 | Передача после шага | Занятие 1. Соединить приставной шаг и верхнюю передачу после невысокого набрасывания, каждый раз возвращаться на обозначенное исходное место. Занятие 2. В тройке наблюдать остановку перед касанием, дать одну короткую подсказку исполнителю и повторить эпизод в новой роли. | 0/2 | Наблюдатель описывает конкретное движение, не оценивая способности товарища. |
| 7 | Закрепление верхней передачи | Занятие 1. Выполнить шесть доступных верхних передач партнёру, проверить направленность и выбрать удобную дистанцию без увеличения силы. Занятие 2. Создать спокойную цепочку передач с разрешённой ловлей после каждого действия, постепенно убрать одну подготовительную остановку. | 0/2 | Есть направленные касания; ловля не выдаётся за волейбольную передачу. |
| 8 | Площадка предплечий | Занятие 1. Показать согласованное положение предплечий без мяча, затем направить мягкий мяч после лёгкого набрасывания в широкую цель. Занятие 2. Сравнить спокойное касание с лишним замахом на педагогическом показе, повторить движение с меньшей амплитудой рук. | 1/1 | Предплечья удерживают согласованную площадку во время направленного касания. |
| 9 | Приём снизу в паре | Занятие 1. Принимать удобные набрасывания снизу, перед каждой попыткой подтверждать готовность и направлять мяч в область рук партнёра. Занятие 2. Изменить высоту набрасывания в безопасных пределах, подобрать положение ног и выполнить приём без движения навстречу соседям. | 1/1 | Подающий соблюдает договорённость о высоте и направлении мяча. |

| № | Тема | Содержание двух занятий | Т/П | Контроль |
|---|---|---|---|---|
| 10 | Шаг к низкому мячу | Занятие 1. На отдельной дорожке выполнить небольшой шаг к мячу, нижнюю передачу и возвращение в исходное положение без спешки.<br>Занятие 2. По сигналу выбирать ближайшую безопасную позицию для приёма, отказаться от недостижимого мяча и объяснить своё решение. | 0/2 | Ребёнок не преследует мяч за границей безопасной зоны. |
| 11 | Выбор способа передачи | Занятие 1. После показа различать удобную верхнюю и нижнюю траектории, заранее называть выбранный способ и выполнять направленное касание.<br>Занятие 2. В тройке наблюдать шесть чередующихся набрасываний, обсудить выбор исполнителя и повторить сложную ситуацию с меньшей дистанции. | 0/2 | Выбор приёма соответствует траектории и доступному положению тела. |
| 12 | Сочетание двух передач | Занятие 1. Соединить приём снизу и верхнюю передачу партнёра в двухзвенную цепочку с паузой между отдельными розыгрышами.<br>Занятие 2. Поменяться ролями принимающего и передающего, сравнить удобство следующего действия и сделать одну техническую корректировку. | 0/2 | Первое касание помогает партнёру спокойно подготовить второе действие. |
| 13 | Устойчивое начало подачи | Занятие 1. Разучить нижнюю подачу без мяча, проверить свободное пространство для руки и положение партнёров за рабочей линией.<br>Занятие 2. Выполнить направленное касание мягкого мяча в широкую цель без сетки, выбрать удобное положение и спокойный темп. | 1/1 | Движение руки не задевает людей или предметы рядом. |
| 14 | Подача через низкую сетку | Занятие 1. С близкой линии направлять нижнюю подачу через сетку, каждый раз ждать готовности принимающего и общего сигнала начала.<br>Занятие 2. Подобрать личную линию подачи, сравнить контроль на двух расстояниях и оставить вариант с устойчивой техникой движения. | 1/1 | Ученик осознанно выбирает посильную дистанцию вместо максимальной дальности. |
| 15 | Направление подачи | Занятие 1. Направлять нижнюю подачу в широкую левую или правую половину по предварительному выбору без силового ускорения руки.<br>Занятие 2. В роли наблюдателя отмечать направление и безопасность начала, затем выполнить собственную серию с тем же понятным ориентиром. | 0/2 | Подающий обозначает цель и сохраняет управляемое окончание движения. |

| № | Тема | Содержание двух занятий | Т/П | Контроль |
|---|---|---|---|---|
| 16 | Приём учебной подачи | Занятие 1. Принимать медленную подачу педагога из доступной зоны, выбрать верхний или нижний способ и направить мяч партнёру.<br>Занятие 2. В тройке соединить ввод мяча, приём и ловлю партнёром, обсудить положение принимающего и безопасное расстояние до сетки. | 0/2 | Принимающий не бежит под сетку за недостижимым мячом. |
| 17 | Промежуточный маршрут | Занятие 1. Пройти проверку: подготовить место, показать приём снизу и верхнюю передачу после шести удобных набрасываний педагога.<br>Занятие 2. Выполнить три нижние подачи с выбранной линии, объяснить одно исправление и повторить затруднительный элемент после обратной связи. | 0/2 | Результат отмечен по четырём критериям, намечена адресная помощь. |
| 18 | Договорённость в двойке | Занятие 1. Распределить левую и правую зоны, голосом назвать принимающего и выполнить приём с последующей передачей партнёра через сетку.<br>Занятие 2. Поменять зоны ответственности, повторить знакомый эпизод и проверить, что оба участника получают возможность первого касания мяча. | 1/1 | Два игрока не движутся навстречу друг другу за одним мячом. |
| 19 | Передача для партнёра | Занятие 1. Направить первый мяч в широкую зону связующего, после касания отойти на свободное место и дождаться продолжения эпизода.<br>Занятие 2. Изменить стартовую позицию связующего, подобрать удобную траекторию и объяснить разницу между передачей партнёру и случайным отбиванием. | 1/1 | Первое действие учитывает положение следующего участника розыгрыша. |
| 20 | Три роли в розыгрыше | Занятие 1. В тройках обозначить принимающего, передающего и завершающего, провести цепочку с разрешённой подготовительной ловлей по учебному правилу.<br>Занятие 2. Убрать ловлю в одной части цепочки, оставить доступное число касаний и поменяться ролями после каждого спокойного эпизода. | 0/2 | Все участники понимают порядок действий и освобождают рабочие зоны. |

| № | Тема | Содержание двух занятий | Т/П | Контроль |
|---|---|---|---|---|
| 21 | Свободная половина | Занятие 1. Перед завершающей передачей посмотреть на противоположную площадку, назвать свободную половину и направить туда мягкий мяч без нападения. Занятие 2. Разыграть ситуацию с изменённым расположением соперников, остановиться для выбора и повторить эпизод с понятным решением группы. | 0/2 | Направление выбрано после наблюдения, силовой удар не используется. |
| 22 | Согласованная цепочка | Занятие 1. Провести трёхзвенную последовательность приёма, передачи и перевода мяча, сохранить голосовые сигналы и безопасное расстояние до сетки. Занятие 2. Обсудить один разрыв цепочки, изменить только расположение игроков и повторить задачу, не требуя длинной непрерывной серии. | 0/2 | Команда объясняет, какое изменение помогло следующему касанию. |
| 23 | Понятный учебный счёт | Занятие 1. До игры договориться о коротком счёте и разрешённых упрощениях, провести несколько розыгрышей с остановками для пояснения решения. Занятие 2. В роли помощника судьи назвать причину завершения эпизода, показать следующую подачу и сверить решение с объяснением педагога. | 1/1 | Ребёнок отличает учебные допуски от общих правил волейбола. |
| 24 | Переход после подачи | Занятие 1. На размеченных позициях показать учебный переход по кругу, затем соединить переход с подготовкой следующего безопасного ввода мяча. Занятие 2. Провести короткую игру три на три, остановить её при путанице ролей и восстановить очередь без взаимных обвинений. | 1/1 | Очередность перехода восстанавливается по понятной схеме площадки. |
| 25 | Граница и спорный мяч | Занятие 1. На медленном показе различить касание линии и выход мяча за границу, объяснить безопасный порядок остановки спорного эпизода. Занятие 2. В короткой игре назначать наблюдателя линии, менять эту роль и при сомнении обращаться к педагогу без продолжения спора. | 0/2 | Решение сообщается спокойно; спор не мешает сигналу остановки. |
| 26 | Участие каждого игрока | Занятие 1. Сыграть учебные отрезки с очередованием первого касания, удерживать посильный темп и предоставлять партнёрам свободную позицию для приёма. Занятие 2. Обсудить, кому редко доставался мяч, изменить расположение тройки и проверить, стало ли участие более равномерным в игре. | 0/2 | Команда меняет организацию, чтобы не исключать начинающего участника. |

| № | Тема | Содержание двух занятий | Т/П | Контроль |
|---|---|---|---|---|
| 27 | Тактическая пауза | Занятие 1. После короткого отрезка назвать одну свободную зону соперника и одну помеху собственному розыгрышу, предложить простую перестановку. Занятие 2. Повторить игру с выбранным изменением, сравнить удобство взаимодействия и отказаться от решения, создающего скученность возле сетки. | 0/2 | Тактическое предложение сохраняет безопасные расстояния между партнёрами. |
| 28 | Мини-фестиваль розыгрышей | Занятие 1. Провести встречи меняющихся троек без итогового рейтинга, по очереди помогать со счётом и безопасным сбором мячей. Занятие 2. Выбрать наиболее понятный совместный розыгрыш, повторить его как учебный пример и поблагодарить партнёра за конкретную помощь. | 0/2 | Ученик выполняет игровую и вспомо-гательную роль без превосходства. |
| 29 | Личный ориентир улучшения | Занятие 1. Пройти станции верхней передачи и нижнего приёма, выбрать один доступный технический ориентир для следующих двух занятий программы. Занятие 2. Потренировать выбранный ориентир с устойчивым партнёром, сравнить первую и последнюю спокойные попытки и описать замеченное изменение. | 1/1 | Самооценка опирается на движение, а не количество побед. |
| 30 | Управляемая подача | Занятие 1. Проверить личную линию подачи и безопасное начало, направить мягкий мяч в выбранную широкую половину площадки без спешки. Занятие 2. Соединить подачу и готовность к следующему действию, после серии принять обратную связь и повторить один уточнённый технический признак. | 1/1 | Соблюдены сигнал готовности и контроль направления после подачи. |
| 31 | Репетиция общего маршрута | Занятие 1. В тройке распределить станции и роли, объяснить партнёру условия каждой задачи и проверить расположение мячей вне дорожек движения. Занятие 2. Пройти пробный маршрут с педагогом, потренировать переход между станциями и назвать порядок остановки при возникновении опасной ситуации. | 0/2 | Переходы организованы без пересечения активных игровых дорожек. |
| 32 | Пробная учебная игра | Занятие 1. Выполнить знакомый розыгрыш три на три, отдельно показать выбор верхнего или нижнего приёма после изменённой удобной траектории. Занятие 2. Разобрать спорный эпизод по учебным правилам, найти спокойную формулировку решения и повторить позиционное взаимодействие своей тройки. | 0/2 | Выбор способа приёма объяснён конкретной траекторией мяча. |

| № | Тема | Содержание двух занятий | Т/П | Контроль |
|---|---|---|---|---|
| 33 | Итоговая практическая демонстрация | Занятие 1. Выполнить индивидуальные станции верхней передачи, нижнего приёма и подачи; педагог отмечает действия по заранее известной итоговой рубрике. Занятие 2. Принять участие в итоговом учебном эпизоде три на три, объяснить свой выбор позиции и одно правило безопасного взаимодействия. | 0/2 | Проверены техника, решение, организация, правила и сотрудни-чество. |
| 34 | Повторная попытка и завершение | Занятие 1. После короткой адресной подготовки повторить нужную часть итоговой задачи в тех же доступных условиях без сравнения с другими. Занятие 2. Провести заключительный совместный розыгрыш, назвать освоенное действие, безопасно убрать инвентарь и выбрать посильное дальнейшее спортивное занятие. | 0/2 | Результат уточнён; ребёнок называет личный следующий учебный шаг. |

Всего по графику: 68 часов; теория 13, практика 55. Промежуточная работа предусмотрена к 17-й неделе; итоговая работа завершает обучение.

## 4. Содержание программы

### 4.1. Безопасная площадка и наблюдение за мячом

Объём: 4 ч. Теория: 1 ч. Практика: 3 ч.

**Теоретическое содержание**

Площадка разделена сеткой и включает зоны ожидания, движения и хранения мячей. Сигнал остановки действует при любом счёте. Стойка готовности помогает начать движение в разные стороны; взгляд направлен на мяч и свободное место, а не только на руки партнёра. Учебный мяч и высота сетки подбираются так, чтобы ребёнок сохранял спокойное контролируемое действие.

**Практическая работа**

Дети обходят границы площадки, показывают безопасный путь за мячом и место ожидания. После показа выполняют шаг, остановку и мягкую ловлю двумя руками. Педагог меняет направление набрасывания в пределах удобной досягаемости. В парах дети заранее подтверждают готовность, передают мяч и сравнивают ловлю после остановки с ловлей в неудобном положении. Входные задания распределяются между двумя встречами; неполучившееся действие повторяется с меньшим расстоянием.

Учебный результат: Ребёнок выбирает свободную позицию и останавливается по сигналу.

Контроль: Три безопасных начала и завершения парного упражнения без столкновений.

### 4.2. Перемещения и передача сверху

Объём: 10 ч. Теория: 2 ч. Практика: 8 ч.

**Теоретическое содержание**

Передача начинается с выхода под мяч. Положение кистей, мягкое разгибание ног и направление рук связываются с полётом к партнёру. Точность понимается как удобство следующего действия, а не максимальная высота. Ловля и самонабрасывание являются подготовительными упражнениями и не засчитываются как освоенная волейбольная передача.

**Практическая работа**

Сначала дети находят позицию под медленно опускающимся мячом и обозначают готовность. Затем выполняют одну передачу после собственного подбрасывания и ловят мяч. Пары переходят к передаче после набрасывания партнёра; расстояние увеличивают только при контроле направления. В тройке наблюдатель отмечает остановку перед касанием. В конце модуля дети соединяют приставной шаг, передачу и возвращение в исходную позицию. После каждой короткой серии выбирают одно исправление: раньше выйти под мяч либо направить движение к цели.

Учебный результат: Управляемая передача сверху партнёру после остановки.

Контроль: В четырёх из шести доступных попыток мяч направлен в область удобной ловли партнёра.

### 4.3. Приём и передача снизу

Объём: 10 ч. Теория: 2 ч. Практика: 8 ч.

**Теоретическое содержание**

Приём снизу используется для мяча, к которому неудобно подойти для верхней передачи. Предплечья создают согласованную площадку, а направление задаётся положением тела и небольшим движением ног. Большой замах руками ухудшает контроль. Выбор способа определяется траекторией, а не правилом использовать только любимый приём.

**Практическая работа**

Дети моделируют положение предплечий без мяча, затем принимают мягкий мяч после невысокого набрасывания. Подающий не проверяет реакцию внезапным броском и каждый раз получает подтверждение готовности. На размеченной дорожке ученик делает шаг к мячу, направляет его в широкую зону и возвращается. После освоения преподаватель чередует удобные высокие и низкие траектории. Ребёнок заранее называет выбранный способ, выполняет действие и объясняет, какую позицию нужно изменить.

Учебный результат: Выбор верхней или нижней передачи по доступной траектории.

Контроль: Есть устойчивое положение предплечий и направленное касание без размашистого удара.

### 4.4. Нижняя подача и промежуточная проверка

Объём: 10 ч. Теория: 2 ч. Практика: 8 ч.

**Теоретическое содержание**

Подача начинает розыгрыш только после готовности другой стороны. В нижней прямой подаче важны устойчивое положение, спокойное удержание мяча и направленное движение руки. Индивидуальная линия подачи приближается к сетке, если дальность заставляет ребёнка терять технику. Ошибка подачи даёт материал для исправления и не повод увеличивать силу.

**Практическая работа**

Дети выполняют имитацию без мяча, мягкое направленное касание и подачу через низкую сетку в широкую обозначенную половину. Учитель отделяет полосу подающих от ожидающих. Пары наблюдают не число выигранных очков, а сигнал готовности и направление. Промежуточная проверка на неделе 17 объединяет приём после набрасывания, передачу и нижнюю подачу. Ребёнок выбирает посильную линию, получает описание одного затруднения и повторяет задачу после короткого объяснения.

Учебный результат: Самостоятельно организованный безопасный ввод мяча и связка двух действий.

Контроль: Подающий ждёт готовности; принимающий сохраняет безопасную дистанцию от сетки.

### 4.5. Два и три касания в сотрудничестве

Объём: 10 ч. Теория: 2 ч. Практика: 8 ч.

**Теоретическое содержание**

Команда стремится сделать следующую передачу удобнее предыдущей. Зоны ответственности определяются до начала эпизода; короткий голосовой сигнал предотвращает встречное движение к одному мячу. В учебном задании разрешённая ловля обозначается отдельно и постепенно убирается. Правило трёх касаний изучается без требования немедленно поддерживать длинную непрерывную серию.

**Практическая работа**

В двойках выполняют приём и передачу через сетку с остановкой после эпизода. Затем подключают третьего участника, который направляет мяч на свободную половину без силового удара. Участники пробуют разные роли, называют принимающего и отступают от траектории партнёра. Педагог иногда останавливает эпизод до касания и предлагает показать свободную зону. После обсуждения команда повторяет ту же ситуацию. Успехом считается понятная последовательность действий, даже если последний мяч не перелетел сетку.

Учебный результат: Согласованная трёхзвенная цепочка без столкновений.

Контроль: Участники называют принимающего и после касания освобождают рабочую зону.

### 4.6. Учебная игра и судейские решения

Объём: 12 ч. Теория: 2 ч. Практика: 10 ч.

**Теоретическое содержание**

Учебная игра 3 на 3 проводится на уменьшенной площадке с низкой сеткой и мягким мячом. Нет силового нападающего удара, прыжкового блока и борьбы у сетки. Разрешённые упрощения, порядок перехода и короткий счёт педагог объявляет до начала. Базовые правила волейбола используются для понимания игры, но школьный формат не объявляется официальным турниром.

**Практическая работа**

Группы разыгрывают короткие отрезки с остановкой для объяснения спорного случая. Один ученик под наблюдением педагога показывает направление следующей подачи, другой следит за очередностью перехода. Составы и роли меняются без отбора сильнейших. Команды пробуют направить мяч в свободное пространство, сохраняя возможность партнёров участвовать в розыгрыше. После ошибки выбирают техническую подсказку, а не обвинение. Педагог корректирует размер поля и число участников, если движение становится скученным.

Учебный результат: Короткая игра с объяснённым решением о подаче и переходе.

Контроль: Игрок различает мяч в площадке и за её границей и принимает остановку.

### 4.7. Совместный волейбольный маршрут и итог

Объём: 12 ч. Теория: 2 ч. Практика: 10 ч.

**Теоретическое содержание**

Итог представляет учебную демонстрацию освоенных действий, а не соревнование на результат. Различаются качество решения, техника и случайный исход полёта. Ученик объясняет, почему выбрал нижний приём или верхнюю передачу, и называет безопасный способ исправления. Оценивание учитывает помощь и доступные условия, согласованные до проверки.

**Практическая работа**

Дети проходят станции верхней передачи, нижнего приёма и подачи, затем разыгрывают эпизод 3 на 3. На подготовительных неделях группы самостоятельно распределяют роли и проверяют готовность площадки под контролем взрослого. Каждая станция содержит знакомую задачу и одну изменённую траекторию. Итог проводится на неделях 33-34 с повторной попыткой после обратной связи. Во время ожидания дети наблюдают

конкретный признак или выполняют спокойные движения в отдельной зоне, не вмешиваясь в чужую демонстрацию.

Учебный результат: Индивидуальный показ трёх начальных приёмов и участие в безопасном общем розыгрыше.

Контроль: Применены критерии итоговой рубрики; определён следующий учебный шаг.

**5. Воспитание**

Цель воспитательной работы: Развивать ответственное взаимодействие в команде через безопасные договорённости и уважительную помощь.

• Ротация игровых и вспомогательных ролей без закрепления статуса сильнейшего.

• Разбор конкретных ситуаций заботы о партнёре и честного признания ошибки.

• Общая уборка мячей только после прекращения всех упражнений.

| Период | Мероприятие и форма работы | Ожидаемое проявление |
|---|---|---|
| 1-2 недели | Совместный обход площадки и договор о сигнале остановки. | Каждый показывает безопасное место ожидания и подтверждает общий сигнал. |
| 6-7 недели | Пара учит пару одной подсказке для верхней передачи. | Помощь сформулирована через действие без насмешки или сравнения. |
| 12-13 недели | Обсуждение безопасного отказа от недостижимого мяча. | Участник объясняет, почему сохранение дистанции важнее продолжения эпизода. |
| 17 неделя | Спокойный разбор промежуточной проверки. | Каждый называет собственное исправление и признаёт право на повтор. |
| 21-22 недели | Ротация трёх ролей в общем розыгрыше. | Все участники получают возможность первого и завершающего касания. |
| 27-28 недели | Мини-фестиваль меняющихся троек. | Дети помогают со счётом и принимают решение педагога без спора. |
| 34 неделя | Круг полезных действий команды. | Участник называет конкретную помощь товарища и убирает свой инвентарь. |

Педагог отмечает способы договориться, уступить безопасное пространство и поддержать попытку, не оценивая убеждения, популярность или характер ребёнка. Обсуждаются действия в конкретном эпизоде. Отказ от опасной попытки рассматривается как ответственное решение, а не недостаток смелости.

## 6. Планируемые результаты

### 6.1. Предметные результаты

• Показывает стойку готовности и завершает перемещение перед касанием.

• Направляет верхнюю передачу после доступного набрасывания в сторону партнёра.

• Использует согласованное положение предплечий при нижнем приёме.

• Выполняет нижнюю подачу с индивидуально подходящей линии.

• Выбирает способ приёма по траектории мяча и объясняет выбор.

• Участвует в розыгрыше тройки, подаёт голосовой сигнал и освобождает зону.

• Различает учебные упрощения и основные правила игры через сетку.

### 6.2. Метапредметные результаты

• Выделяет один признак успешного действия и проверяет его в повторной попытке.

• Согласовывает очередность и роли без постоянного распределения взрослым.

• Принимает обратную связь и предлагает безопасное изменение задания.

### 6.3. Личностные результаты

• Сообщает о самочувствии и просит подходящий вариант без опасного соперничества.

• Помогает товарищу вернуться к игре после ошибки.

• Бережно переносит мячи и соблюдает общую договорённость о порядке.

Предметные результаты подтверждаются наблюдением за учебными действиями и оценочными заданиями из раздела 9. Итог оценивает освоение правил и безопасного способа действия, а не силу, массу тела, скорость любой ценой или выполнение обязательного спортивного норматива. Личностные результаты обсуждаются в самооценке и педагогическом наблюдении без отметок за убеждения, сравнения личности ребёнка с другими детьми и публичного рейтинга.

## 7. Ресурсное обеспечение

### 7.1. Кадровые и материальные условия

Программу реализует педагогический работник, отвечающий требованиям статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ и квалификационным требованиям к занимаемой должности. При назначении педагога дополнительного образования учитывается профессиональный стандарт, утверждённый приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н. Организация проверяет образование, подготовку по безопасности и первой помощи, а также предусмотренные законом допуски работника.

Педагог, владеющий обучением начальным волейбольным приёмам, организацией безопасных групповых игр, первой помощью и локальным порядком реагирования. При недостаточной компетенции в конкретном элементе он исключает элемент до получения методической подготовки.

Спортивный зал с нескользким покрытием, безопасной свободной зоной у площадки, защищёнными стойками и возможностью разделить пары. Точные размеры мини-площадок устанавливаются после обследования помещения.

• 6-8 мягких облегчённых волейбольных мячей на 12-16 детей и 2 запасных исправных мяча.

• 1 безопасно закреплённая регулируемая сетка с защищёнными стойками; переносные стойки устанавливает взрослый.

• 12-16 плоских нескользящих меток, 8 мягких конусов, отдельная корзина для неиспользуемых мячей.

• Наглядные карточки трёх приёмов и схемы перехода; доступные средства связи и первой помощи по оснащению организации.

### 7.2. Учебные средства и доступные варианты

• Официальные страницы FIVB Basic Rules и Official Volleyball Rules для подготовки педагога.

• FIVB Tools and Resources Centre как источник методических материалов; педагог заранее отбирает доступные школьникам фрагменты.

• Печатные схемы заменяют цифровой показ; ученические аккаунты, запись детей и личные устройства не требуются.

При отсутствии сетки допускаются подготовительные передачи в парах и через обозначенную линию; это не подтверждает навык подачи через сетку.

При недостатке безопасного пространства число одновременно работающих пар сокращается, остальные выполняют согласованное задание вне траекторий.

Если нет подходящих мягких мячей или исправных стоек, соответствующая практика переносится; жёсткие бытовые предметы не заменяют инвентарь.

### 7.3. Методическое обеспечение

Показ выполняется с нескольких удобных для обзора сторон, затем педагог предлагает ребёнку назвать один заметный ориентир. При верхней передаче это выход под мяч, при нижнем приёме положение предплечий. Одновременно исправлять кисти, ноги, взгляд и направление не следует: ребёнок получает один понятный шаг, выполняет несколько спокойных проб и только затем следующий.

Метод изменяемых условий применяется дозированно. Сначала сохраняются мягкий мяч, близкая дистанция и удобное набрасывание, затем меняется только направление или расстояние. Если точность резко снижается, педагог возвращает прежний вариант и выясняет, что мешает: поздний выход,

непонятная роль или слишком трудная траектория. Увеличение силы не используется как универсальное решение.

Взаимообучение строится на формуле «увидел действие, назвал пользу, предложил одну пробу». Например: «Ты остановился до касания, мяч стал удобнее; попробуй чуть раньше повернуться к цели». Ученик-наблюдатель не выставляет отметку товарищу и не контролирует медицинские ограничения. Итоговую оценку даёт педагог по одинаково понятным критериям.

Короткие игры нужны для переноса техники в решение, а не для закрепления постоянных сильных и слабых составов. Педагог меняет пары, сокращает поле, разрешает подготовительную ловлю только в обозначенной части упражнения. Упрощение снимается постепенно. Во всех случаях отдельно фиксируется, что выполнено с ловлей, а что действительным волейбольным касанием.

### 7.4. Безопасность

• Педагог перед встречей проверяет покрытие, крепления и защиту стоек; дети не натягивают сетку и не перемещают стойки.

• В рабочей зоне нет запасных мячей, сумок и скользких предметов; выкатившийся мяч означает немедленную остановку соседнего упражнения.

• Используются мягкие облегчённые мячи; расстояние и высота сетки подбираются по безопасной управляемости движения.

• Запрещены силовое нападение в лицо, прыжковый блок, падения за недостижимым мячом и проход под сеткой во время розыгрыша.

• Подача и набрасывание начинаются после подтверждения готовности партнёра; нельзя внезапно бросать мяч в отвлёкшегося человека.

• При боли, головокружении или необычном ухудшении самочувствия ребёнок прекращает движение и сообщает педагогу; дальнейшие действия соответствуют локальному порядку помощи.

• Допуск и ограничения определяются действующим порядком и медицинским заключением; программа не заменяет лечение и не содержит работы до отказа.

Перед каждым новым видом практики педагог проводит целевой инструктаж, проверяет исправность оборудования и понятность сигнала остановки. При неисправности или небезопасных условиях работа прекращается; обучающийся обращается к педагогу. Сведения об инструктажах оформляются по локальному порядку.

Нагрузка подбирается по возрасту, подготовленности, состоянию здоровья и медицинским ограничениям. При боли, головокружении, выраженной одышке или недомогании упражнение прекращается; педагог действует по утверждённому порядку первой помощи и вызова медицинской помощи. Занятия на сыром или повреждённом покрытии не проводятся. Максимальные усилия и выполнение задания через боль не используются.

### 7.5. Индивидуализация и специальные условия

Для начинающего участника уменьшают расстояние, используют более мягкий мяч и увеличивают время на исходную позицию. Ученик с хорошим контролем получает изменённое направление, а не обязательную более сильную подачу. При различии темпа партнёров педагог подбирает устойчивую пару и заранее ограничивает сложность набрасывания.

Инструкция может сопровождаться контрастной напольной меткой, крупной схемой и показом с повтором. Устное объяснение допускается заменить указанием зоны или практической демонстрацией. Дополнительная пауза не снижает оценку. При индивидуальных ограничениях изменяется двигательная задача; её результат записывается конкретно, без ложного приравнивания наблюдения за игрой к выполнению приёма.

Педагог согласует необходимые условия с семьёй и профильными специалистами в пределах своей компетенции и рекомендаций. Ребёнок не обязан сообщать диагноз группе. Если текущая нагрузка недоступна, он может изучать правило, помогать со счётом и позже показать разрешённое действие. Эти роли сохраняют включённость, но не подменяют невыполненную двигательную часть итогового результата.

При обучении ребёнка с ОВЗ или инвалидностью условия и, при необходимости, адаптированная программа разрабатываются индивидуально с учётом рекомендаций ПМПК и ИПРА, если они применимы, доступности среды и возможностей организации. Медицинские сведения не обсуждаются публично. Участие в программе не подменяет необходимую коррекционную помощь, лечение или медицинскую реабилитацию.

## 8. Список литературы и электронных ресурсов

### 8.1. Нормативные и методические источники

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статьи 2, 12, 28, 30, 75 и 84. Применяется в действующей редакции.

(http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201212300007)

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

(http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013)

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура». Письмо Минпросвещения России от 23.01.2026 № АБ-254/06. Рекомендуемая основа структуры и содержания.

(https://gal.edummr.ru/wp-content/uploads/2026/02/metodicheskie_rekomendatsii_254_06_23_01_2026.pdf)

- СанПиН 2.4.2.4283-26, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19. Действуют с 01.09.2026.

(http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202606020083)

Приказ Минздрава России от 19.05.2026 № 484н. Порядок медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом. Действует с 01.09.2026; для физкультурно-спортивных общеразвивающих программ применяются, в частности, пункты 35-38.

https://publication.pravo.gov.ru/document/0001202606020034

-СанПиН 1.2.3685-21, постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2. Установленный срок действия до 01.03.2027; применимые нормы на последующий период необходимо уточнить до этой даты.

(http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022)

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н. Применяется при кадровом обеспечении в установленном порядке.

(https://mintrud.gov.ru/docs/mintrud/orders/2203_

**8.2. Ресурсы по содержанию программы**

- Справочная проверка терминов и основных правил; формат программы упрощён и не является официальным соревнованием.

(https://www.fivb.com/volleyball/the-game/official-volleyball-rules/)

- Краткое объяснение розыгрыша, трёх касаний и перехода; используется педагогом при подготовке доступных схем.

(https://www.fivb.com/volleyball/the-game/basic-rules/)

- Официальный каталог методических материалов для подготовки педагога; упражнения программы авторски ограничены безопасным начальным уровнем.

(https://www.fivb.com/inside-fivb/education/tools-and-resources-centre/)

## 9. Оценочные материалы

### 9.1. Входная диагностика

Входное наблюдение проводится на первых двух занятиях после разминки. Шесть заданий включаются в короткие игровые эпизоды; это определение подходящей помощи, а не отбор. На каждое задание даётся повтор после понятного показа. Максимальная скорость и сила не требуются.

| № | Вопрос или задание | Ключ или ожидаемое действие | Балл |
|---|---|---|---|
| 1 | Что сделать, если на дорожку пары выкатился чужой мяч? | Остановить упражнение, предупредить педагога, убрать мяч только после общего разрешения. | 1 |
| 2 | Покажи остановку после двух приставных шагов. | Ноги сохраняют устойчивую опору, ребёнок не пересекает чужую дорожку и готов слушать сигнал. | 1 |
| 3 | Как сообщить партнёру, что готов принять мяч? | Посмотреть на партнёра и подать согласованный голосовой или зрительный сигнал готовности. | 1 |
| 4 | Поймай удобное мягкое набрасывание после одного шага. | Ребёнок подходит в свободную позицию, ловит двумя руками без столкновения и завершает движение. | 1 |
| 5 | Можно ли бежать под сетку за уходящим мячом во время игры? | Нет; остановиться на своей стороне и дождаться прекращения розыгрыша. | 1 |
| 6 | Что сделать, если движение вызывает боль? | Прекратить упражнение и сразу сообщить педагогу, не скрывая состояние ради очка. | 1 |

Максимум 6 баллов. 0-2: больше показа и индивидуальных проб; 3-4: опора на короткую подсказку и работу в устойчивой паре; 5-6: самостоятельный выбор доступного варианта. Баллы не ограничивают зачисление, роли и участие в общих заданиях.

### 9.2. Промежуточная работа

Период: к 17-й учебной неделе.

На свободной дорожке выполнить шесть удобных набрасываний: три верхние передачи и три нижних приёма к партнёру. Затем сделать три нижние подачи через низкую сетку с выбранной близкой линии. Скорость и дальность не оцениваются.

• Проверить свободную зону, подтвердить готовность и показать сигнал остановки.

• Выполнить верхние и нижние касания с возвращением в устойчивую позицию.

• Выбрать линию и показать безопасное начало нижней подачи.

• Назвать одно исправление и повторить нужную попытку после объяснения.

| Критерий | Балл | Правила начисления баллов |
|---|---|---|
| Безопасная организация | 2 | 0: не реагирует на сигнал, выполнение остановлено; 1: соблюдает порядок после напоминания; 2: сам проверяет готовность и реагирует на остановку. |
| Верхняя передача | 2 | 0: не показано направленное касание; 1: касание получается с показом и подсказкой; 2: сам выходит под удобный мяч и направляет его партнёру. |
| Приём снизу | 2 | 0: согласованное положение предплечий не показано; 1: положение сохранено при направляющей подсказке; 2: сам сохраняет площадку предплечий и направляет мяч. |
| Нижняя подача | 2 | 0: направленное начало не показано; 1: выполняет с подсказкой о позиции или линии; 2: сам выбирает доступную линию и выполняет управляемую подачу. |

Максимум 8 баллов, ориентир освоения 5 при ненулевой безопасности. При меньшем результате назначаются две адресные учебные серии и повтор в следующих занятиях. Опасное действие немедленно прекращается независимо от суммы.

### 9.3. Итоговая практическая работа

Пройти волейбольный маршрут: четыре верхние передачи и четыре нижних приёма после удобного набрасывания, три нижние подачи с выбранной линии, затем два коротких учебных эпизода 3 на 3. Мяч мягкий, сетка снижена, силовое нападение и прыжковый блок исключены. Педагог в одном эпизоде изменяет удобную траекторию; ученик выбирает способ приёма.

**Что предъявляет обучающийся**

• Наблюдаемая демонстрация верхней и нижней передачи.

• Безопасно организованная нижняя подача.

• Участие в общем розыгрыше с обозначенной зоной ответственности.

• Короткое устное объяснение решения и исправления.

**Порядок выполнения**

• Осмотреть дорожку и подтвердить готовность партнёра.

• Показать верхние передачи с остановкой перед касанием.

• Выполнить нижние приёмы и выбрать способ для изменённой траектории.

• Назвать доступную линию подачи и выполнить направленный ввод мяча.

• Распределить роли тройки и сыграть два спокойных эпизода.

• Объяснить одно решение и при необходимости выполнить повтор после обратной связи.

**Вопросы для обсуждения результата**

• Почему для низкой траектории ты выбрал приём снизу?

• Что помогает сделать передачу удобной следующему игроку?

• Когда нужно остановить игру, даже если мяч ещё не упал?

• Как изменить свою подачу, если с дальней линии теряется контроль?

| Критерий | Балл | Уровни выполнения |
|---|---|---|
| Организация безопасности | 3 | 0: опасность требует остановки; 1: порядок сохраняется при постоянной помощи; 2: сам соблюдает сигналы и границы; 3: сам соблюдает порядок и замечает появившуюся помеху. |
| Направленная передача | 3 | 0: направленное касание не показано; 1: одно действие выполняется с постоянным показом; 2: верхний и нижний способы показаны самостоятельно в удобных условиях; 3: оба способа сохраняются после небольшого изменения позиции. |
| Выбор способа | 3 | 0: не различает доступные траектории; 1: выбирает после прямой подсказки; 2: сам выбирает подходящий приём; 3: выбирает и объясняет связь траектории с позицией. |
| Нижняя подача | 3 | 0: управляемый ввод не показан; 1: подача выполняется с направляющей подсказкой; 2: сам вводит мяч с подходящей линии; 3: сам выбирает линию и корректирует направление без усиления. |
| Сотрудничество и правила | 3 | 0: не выполняет роль даже после объяснения; 1: следует роли при частых напоминаниях; 2: сам обозначает принимающего и соблюдает договорённость; 3: поддерживает роли партнёров и спокойно объясняет решение. |

Максимум 15 баллов. Освоение базового содержания: от 9 баллов, не менее 2 за безопасность и не менее 1 за каждую двигательную позицию рубрики. При невыполнении условия педагог фиксирует частично освоенные действия, проводит адресную практику и предоставляет повтор на неделе 34 либо в согласованной доступной форме. Победа команды не влияет на оценку.

Педагог отмечает дату, выполненное действие, предоставленную помощь, соблюдение безопасности и ближайший учебный шаг. Медицинские сведения в общую оценочную ведомость не включаются. Нет публичного рейтинга, сравнения телосложения или наказания за ошибку. Пропуск проверочного занятия восполняется наблюдением в эквивалентном учебном эпизоде.

## 10. Методические материалы

### 10.1. Передача, удобная партнёру

Цель: Связать ранний выход под мяч и направленное верхнее касание.

Материалы: Мягкий мяч на пару, плоские метки, свободные дорожки.

**Порядок работы**

1. 0-3 минуты: проверить самочувствие, обувь и свободные дорожки; напомнить остановку при выкатившемся мяче.

2. 3-9 минут: выполнить ходьбу, мягкие приставные шаги и движения рук без мяча, постепенно включая нужные положения.

3. 9-14 минут: показать выход под мяч и одну верхнюю передачу после собственного подбрасывания; дать спокойные индивидуальные пробы.

4. 14-25 минут: пары чередуют набрасывание и верхнее касание; после коротких серий меняют роли, отдыхают и называют удобную дистанцию.

5. 25-34 минуты: добавить один приставной шаг; наблюдатель отмечает только остановку перед касанием, затем роли меняются.

6. 34-37 минут: повторить выбранную удачную попытку, объяснить партнёру один полезный ориентир.

7. 37-40 минут: спокойная ходьба, расслабление рук, проверка самочувствия и совместный сбор инвентаря после сигнала.

Проверка: Общая длительность 45 минут. Ребёнок выходит под мяч и направляет его партнёру без опасного сближения.

Дополнительная задача: Изменить направление набрасывания, сохранив близкую дистанцию.

Методический комментарий: При попытке дотянуться руками вернуть метку исходной позиции и уменьшить смещение; не требовать сильнее оттолкнуть мяч.

### 10.2. Приём снизу без лишнего замаха

Цель: Научиться направлять мягкий мяч положением тела и предплечий.

Материалы: Мягкий мяч на тройку, широкая цель из плоских меток.

**Порядок работы**

1. Провести разминку и проверить достаточное расстояние между тройками.

2. Без мяча показать согласованное положение предплечий и устойчивые ноги.

3. Подающий спрашивает о готовности и мягко набрасывает мяч в удобную область.

4. Исполнитель направляет мяч к широкой цели, после каждой короткой серии делает паузу.

5. Наблюдатель показывает, сохранялась ли площадка предплечий, не оценивая силу и количество попаданий.

6. Поменять роли, повторить одну уточнённую попытку и закончить спокойными движениями.

Проверка: Исполнитель сохраняет площадку предплечий и избегает большого замаха; подающий соблюдает договорённость.

Дополнительная задача: Предложить выбор между верхним и нижним приёмом двух заранее показанных траекторий.

Методический комментарий: Если мяч уходит за голову, уменьшить набрасывание и уточнить направление площадки, а не увеличивать количество повторов.

### 10.3. Тройка договаривается до мяча

Цель: Организовать понятный розыгрыш без встречного движения партнёров.

Материалы: Низкая сетка, один мягкий мяч, три позиционные метки на стороне.

**Порядок работы**

1. После разминки проверить сетку и пустую зону у стоек.

2. Назвать роли принимающего, передающего и завершающего, показать безопасные позиции.

3. Без мяча пройти последовательность с голосовыми сигналами.

4. С мягким набрасыванием выполнить цепочку, временно разрешив одну объявленную ловлю.

5. Обсудить, где два игрока захотели двигаться одновременно; изменить расположение и повторить эпизод.

6. Поменять роли, убрать ловлю только при готовности и завершить спокойным обсуждением.

Проверка: Каждый знает свою роль, обозначает принимающего и освобождает место следующему участнику.

Дополнительная задача: Изменить расположение свободной зоны на противоположной половине.

Методический комментарий: Не требовать длинного розыгрыша любой ценой: один понятный безопасный эпизод ценнее случайной непрерывной серии.

#### 10.4. Основные понятия

| Понятие | Пояснение |
|---|---|
| Стойка готовности | Устойчивое исходное положение для движения к мячу. |
| Верхняя передача | Направленное касание мяча кистями над уровнем лица. |
| Нижний приём | Направление мяча согласованной площадкой предплечий. |
| Нижняя подача | Ввод мяча движением руки снизу из устойчивого положения. |
| Розыгрыш | Последовательность действий от ввода мяча до остановки эпизода. |
| Переход | Согласованная смена позиций после получения права подачи по принятому правилу. |
| Зона ответственности | Участок, за мяч в котором прежде всего отвечает оговорённый игрок. |
| Траектория | Путь полёта мяча, помогающий выбрать позицию и способ касания. |

| Понятие | Пояснение |
|---|---|
| Учебное упрощение | Заранее объявленное изменение правил для доступного освоения действия. |
| Принимающий | Игрок, который первым встречает мяч на своей стороне. |