Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №92 с углубленным изучением отдельных предметов» г.Кемерово

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО педагогическим советом МБОУ «СОШ № 92» (протокол от 29.08.2019 №1) |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУ «СОШ № 92»  от 02.09.2019 No 14 . |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Волейбол»**

**для учащихся 5-9 классов**

(170 часов)

**Составила:Хмеленок И.В.**

**учитель физической**

**культуры**

2016

Содержание

1.Результаты освоения курса ………………………………………………….3

2.Содержание курса……………………………................................................4

3.Тематическое планирование………………………………………… 13

4.Тестовый контроль. ………………………………………………………….18

**1.Результаты освоения курса.**

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол» для учащихся 5-9 классов , разработана на 5 лет,34 часа в год,170часов за 5 лет.

Основной результат курса – обучение школьников навыкам игры в волейбол.

Конкретная программная среда рассматривается с позиции приобретения учащимися технологических навыков игры в волейбол.В группах начальной подготовки волейболисты изучают основы техникиволейбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в волейбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами волейбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по волейболу, а также принимают участие в соревнованияхпо волейболу, в которых основной задачей является результат выступления.

Преобладающий тип занятий – практикум..

**Методы и формы обучения**

**Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:**

Показ упражнений, наглядные пособия, просмотр видеофильмов.

**Практические методы:**

Метод упражнений; игровой, соревновательный, круговой тренировки. Участие в матчевых встречах.Участие в соревнованиях.

**Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Результаты**

***Предметные***

* Обучить теоретическим основам волейбола;
* Обучение основам техники и тактики игры волейбол;
* Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости
* Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча;
* Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям;
* Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по волейболу.

***Метапредметные***

* Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
* Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата;
* Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости. скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол;

***Личностные***

* Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (волейболом);
* Формирование здорового образа жизни;
* Воспитание умения действовать в команде;
* Формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой, трудолюбия;
* Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

**2.Содержание курса**

**5 класс (68часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Обучение технике подачи мяча* | 12час |
| Нижняя прямая подача. | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. |
| Нижняя боковая подача. | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. |
| Верхняя прямая подача | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. |
| Подача с вращением мяча. | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. |
| Подача с вращением мяча. | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |
| Подача в прыжке. | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. |
| Подача в прыжке. | Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| Верхняя передача  мяча | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. |
| *Техника нападения* | 6 |
| Передача в прыжке | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. |
| Нападающий удар. | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. |
|  |  |
| Нападающий удар. | Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. |
| *Техника защиты* | 8 |
| Приемы мяча. | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. |
| Прием мяча с падением. | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. |
| Прием мяча с падением. | Учебная игра. Акробатические упражнения. |
| Блокирование одиночное | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). |
| Блокирование групповое | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. |
| *Тактика защиты* |  |
| Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |
| Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. |
| Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра |
| Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. |

**6класс (68 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Тактика нападения* |  |
| Индивидуальные и групповые действия нападения. | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. |
| Индивидуальная тактика подач. | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. |
| Индивидуальная тактика передач мяча. | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. |
| Индивидуальная тактика приёма мяча. | Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |
| Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. |
| Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. |
| Тактика нападающего удара. | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра. |
| Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| Отвлекающие действия при нападающем ударе. | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы |
| Отвлекающие действия при нападающем ударе. | Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. |
| Взаимодействия нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |
| *Игра по правилам с заданием* | 12 |
| Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. |
| Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. |
| Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. |

**7класс (68 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Обучение технике подачи мяча* | **16** |
| Нижняя прямая подача. | Подводящие упражнения для нижней прямой подачи. Специальные упражнения для нижней прямой подачи. Подача на точность. |
| Нижняя боковая подача. | Подводящие упражнения для нижней боковой подачи. Специальные упражнения для нижней боковой подачи. Учебная игра. |
| Верхняя прямая подача | Подводящие упражнения для верхней прямой подачи. Специальные упражнения для верхней боковой подачи. Развитие координации. Учебная игра. |
| Подача с вращением мяча. | Подводящие упражнения для подачи с вращением мяча. Специальные упражнения для подачи с вращением мяча. |
| Подача с вращением мяча. | Специальные упражнения через сетку (в паре). Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |
| Подача в прыжке. | Подводящие упражнения для подачи в прыжке. Специальные упражнения для подачи в прыжке. |
| Подача в прыжке. | Развитие прыгучести. Упр. для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| Верхняя передача  мяча | Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные) Передача двумя с поворотом, одной рукой. Развитие координации. Учебная игра. |
| *Техника нападения* | 8 |
| Передача в прыжке | Упражнения с набивными мячами, с баскетбольными мячами. Специальные упражнения в парах на месте. Специальные упражнения в парах, тройках с перемещением. Специальные упражнения у сетки. Учебная игра. |
| Нападающий удар. | Упражнения для напрыгивания. Специальные упражнения у стены в опорном положении. Специальные упражнения на подкидном мостике. |
| Нападающий удар. | Специальные упр. в парах через сетку. Упр. для развития прыгучести, точности удара. Учебная игра. |
| *Техника защиты* | 10 |
| Приемы мяча. | Упр. для перемещения игроков. Имитационные упражнения с баскетбольным мячом по технике приема мяча (на месте, после перемещений). Специальные упражнения в парах, тройках без сетки. Специальные упражнения в парах через сетку. Учебная игра. |
| Прием мяча с падением. | Падение на спину, бедро – спину, набок, на голени, кувырок, на руки – грудь. |
| Прием мяча с падением. | Учебная игра. Акробатические упражнения. |
| Блокирование одиночное | Упр. для перемещения блокирующих игроков. Имитационные упр. по технике блокирования (на месте, после перемещения). |
| Блокирование групповое | Имитационные упражнения с баскетбольными мячами (в паре). Специальные упр. через сетку (в паре). Упр. по технике группового блока. Учебная игра. |

**8класс(68 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Тактика защиты* |  |
| Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | Упражнения на развитие прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра. |
| Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны. Упражнения для развития быстроты перемещения. Учебная игра. |
| Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра |
| Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | Прием мяча от сетки. Индивидуальные тактические действия при приеме нападающего удара. Развитие координации. Учебная игра. |
| *Тактика нападения* | 22 |
| Индивидуальные и групповые действия нападения. | Групповые взаимодействия. Командные действия в нападении. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. |
| Индивидуальная тактика подач. | Выполнение вторых передач. Подбор упражнений для развития быстроты перемещений. Учебная игра. |
| Индивидуальная тактика передач мяча. | Взаимодействие игроков. Игра в защите игроков и команды в целом. |
| Индивидуальная тактика приёма мяча. | Групповые взаимодействия. Упражнения для развития ловкости, гибкости. Учебная игра. |
| Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Передача в прыжке-откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. |
| Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | Упражнения для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабление. Боковой нападающий удар, подача в прыжке. СФП. Упражнения для совершенствования ориентировки игрока. Учебная игра. |
| Тактика нападающего удара. | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упр. для развития специальной силы. Учебная игра. |
| Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар толчком одной ноги. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| Отвлекающие действия при нападающем ударе. | Упр. для развития гибкости. Технико-тактические действия нападающего игрока (блок – аут). Упр. для развития силы |
| Отвлекающие действия при нападающем ударе. | Переход от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Учебная игра. |
| Взаимодействия нападающего и пасующего | Передача мяча одной рукой в прыжке. Учебная игра. |
| Соревнования. | 4 |

**9 класс (68 часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| *Обучение технике подачи мяча* |  |
| Верхняя прямая подача: | - имитация подачи мяч  - подачи в стену  - подачи в парах  - подачи через сетку  - подачу в правую и левую половину площадки  - подачи на точность  - соревнования на большое количество подач в заданный участок |
| Передача мяча через сетку в прыжке: | - имитация верхней передачи мяча в прыжке через сетку с места и небольшого разбега  - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания над собой  - верхняя прямая подача в прыжке после подбрасывания вперёд-вверх и небольшого разбега |
| Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) | - имитация передачи мяча  - в парах  - в тройках  - в четвёрках  - передачи через сетку назад  - передачи на точность в мишени, расположенные на стене  - передачи мяча из зон 3 за голову в зону 2  - передачи мяча из зоны 3 за голову в зону 4 |
| Приём мяча, отражённого сеткой: | - приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания  - приём мячей после набрасывания в сетку другим игроком  - приём мячей после удара в сетку другим игроком |
| Прямой нападающий удар: | - прыжок вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.  - имитация нападающего удара в прыжке с места  - имитация нападающего удара в прыжке с разбега  - в парах  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега  - броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега в парах  - нападающий удар через сетку  - нападающий удар через сетку после подбрасывания мяча  - нападающий удар через сетку с разных зон подбрасывания мяча  - нападающий удар после встречной передачи  - нападающий удар со второй передачи |
| Одиночное блокирование: | - имитация блокирования  - передвижение вдоль сетки, с остановкой, прыжком и выносом рук над сеткой  - в парах через сетку, касаясь ладонями друг друга над сеткой  - в парах, занимающиеся располагаются с противоположных сторон сетки. Один набрасывает мяч на верхний край сетки, другой, выпрыгивая вверх, ставит блок и отбивает мяч на противоположную сторону.  - блокирование после набрасывания над сеткой  - то же но набрасывание правее, левее блокирующего  - блокирование нападающего удара выполненного из разных зон |
| *Игра по правилам с заданием* | **10** |
| Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | Обманные нападающие удары. Групповые действия в нападении через игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра. |
| Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. |
| Командные действия в защите | Учебная игра с заданием. |
| Соревнования | **2** |

**3.** Тематическое планирование

**5 класс ( а)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **тема** | **Всего часов** | **Теория** | **практика** |
|  | *Обучение технике подачи мяча .* | 12 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 2 |  | 2 |
|  | Нижняя боковая подача. | 2 |  | 2 |
|  | Верхняя прямая подача | 2 |  | 2 |
|  | Подача с вращением мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Подача в прыжке. | 2 |  | 2 |
|  | Верхняя передача  мяча | 2 |  | 2 |
|  | *Техника нападения* | 6 |  |  |
|  | Передача в прыжке | 2 |  | 2 |
|  | Нападающий удар. | 2 |  | 2 |
|  | Нападающий удар. | 2 |  | 2 |
|  | *Техника защиты* | 8 |  |  |
|  | Приемы мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Прием мяча с падением. | 2 |  | 2 |
|  | Блокирование одиночное | 2 |  | 2 |
|  | Блокирование групповое | 2 |  | 2 |
|  | *Тактика защиты* | 8 |  |  |
|  | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 2 |  | 2 |
|  | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 2 |  | 2 |
|  | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 2 |  | 2 |
|  | Всего | 34 |  |  |

6класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тема | Всего часов | Теория | практика |
|  | *Тактика нападения* | 22 |  |  |
|  | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 2 | 1 | 1 |
|  | Индивидуальная тактика подач. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальная тактика передач мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика нападающего удара. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 2 |  | 2 |
|  | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  | 2 |
|  | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  | 2 |
|  | Взаимодействия нападающего и пасующего | 2 |  | 2 |
|  | *Игра по правилам с заданием* | 12 |  |  |
|  | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 6 | 2 | 4 |
|  | Командные действия в защите | 2 |  | 2 |
|  | Командные действия в защите | 2 |  | 2 |
|  | Командные действия в защите | 2 |  | 2 |
|  |  | 34 |  |  |

7класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тема | Всего часов | Теория | Практика |
|  | *Обучение технике подачи мяча* | 16 |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. | 2 |  | 2 |
|  | Нижняя боковая подача. | 2 |  | 2 |
|  | Верхняя прямая подача | 2 |  | 2 |
|  | Подача с вращением мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Подача с вращением мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Подача в прыжке. | 2 |  | 2 |
|  | Подача в прыжке. | 2 |  | 2 |
|  | Верхняя передача  мяча | 2 |  | 2 |
|  | *Техника нападения* | 8 |  |  |
|  | Передача в прыжке | 4 |  | 4 |
|  | Нападающий удар. | 2 |  | 2 |
|  | Нападающий удар. | 2 |  | 2 |
|  | *Техника защиты* | 10 |  |  |
|  | Приемы мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Прием мяча с падением. | 2 |  | 2 |
|  | Блокирование групповое | 2 |  | 2 |
|  | Блокирование одиночное | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования | 2 |  | 2 |
|  |  | 34 |  |  |

8класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тема | Всего часов | Теория | Практика |
|  | *Тактика защиты* | 8 |  |  |
|  | Групповые действия в защите внутри линии и между линиями. | 2 | 1 | 1 |
|  | Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста. | 2 |  | 2 |
|  | Элементы баскетбола в занятиях волейболистов. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия при приеме подач. | 2 |  | 2 |
|  | *Тактика нападения*  *(22 ч)* | 22 |  |  |
|  | Индивидуальные и групповые действия нападения. | 2 | 1 | 1 |
|  | Индивидуальная тактика подач. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальная тактика передач мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальная тактика приёма мяча. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар. | 2 |  | 2 |
|  | Тактика нападающего удара. | 2 |  | 2 |
|  | Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. | 2 |  | 2 |
|  | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  | 2 |
|  | Отвлекающие действия при нападающем ударе. | 2 |  | 2 |
|  | Взаимодействия нападающего и пасующего | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования | 4 |  | 4 |
|  |  | 34 |  |  |

9класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | тема | Всего часов | Теория | Практика |
|  | *Обучение технике подачи мяча* | 24 |  |  |
|  | Верхняя прямая подача: | 4 |  | 4 |
|  | Передача мяча через сетку в прыжке: | 4 |  | 4 |
|  | Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении) | 4 |  | 4 |
|  | Приём мяча, отражённого сеткой: | 4 |  | 4 |
|  | Прямой нападающий удар: | 4 |  | 4 |
|  | Одиночное блокирование: | 4 |  | 4 |
|  | *Игра по правилам с заданием* | 10 |  |  |
|  | Групповые действия в нападении через игрока передней линии. | 4 |  | 4 |
|  | Командные действия в защите | 2 |  | 2 |
|  | Командные действия в защите | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования | 2 |  | 2 |
|  |  | 34 |  |  |

**Тестовый контроль.**

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 30 м | с 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, м | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки) | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин) | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, см | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, см | 40-45 | 35-40 |

**Технико-тактическая подготовка.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний | мальчики | девочки |
| 1 | Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10) | 7-9 | 6-8 |
| 2 | Жонглирование мячом на собой верхней передачей (кол-во раз) | 8-10 | 5-7 |
| 3 | Жонглирование мячом на собой нижней передачей (кол-во раз) | 5-7 | 4-6 |
| 4 | Первая передача ( прием) на точность из зоны 6 в зону 3  (расстояние 6 м) | 3 | 2 |