



**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с:

* [Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fvip.1obraz.ru%2F%23%2Fdocument%2F99%2F902389617%2F) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом от 24.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ (в редакции 2023г.);
* Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Федеральным законом от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
* Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»;
* Указом Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678 – р «Об утверждении Концепции дополнительного образования детей до 2030 года»;
* Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
* Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;

**Направленность.** Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время предметам спортивной направленности уделяется большое внимание. Программа «Волейбол» позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение данного раздела в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Так же занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию лидерских качеств, преодолению определенных комплексов.

**Целевая группа ДОП:** Программа предназначена для работы с обучающимися 11-15 лет (5- 9 классы общеобразовательной школы).

**Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий**: Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 мин. Общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Объем программы:** 34 академических часа в год

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 академических часа в учебный год.

**Особенности организации образовательного процесса:** Программа включает в себя 1 уровень: базовый.

**Формы обучения:** очная, индивидуально-групповая. **Виды занятий:** практические и творческие работы **Формы подведения итогов:** соревнования, игры.

 **Цель программы:** формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся образовательного учреждения, пропаганда ЗОЖ.

# Задачи:

*Образовательные*

* Овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
* Совершенствовать двигательные качества у учащихся (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
* Обучить технико-тактическим приёмам игры;
* Расширить теоретическую базу знаний.

*Метапредметные*

* Повысить уровень мотивации к занятиям физической культуры;
* Развивать память, внимание, представление, воображение, ориентирование в пространстве;

*Личностные*

* Сформировать отношение к игре в волейбол как возможной области будущей профессиональной деятельности.
* Развивать навыки бережного отношения к здоровью.
* Повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях по волейболу.

Для создания наиболее благоприятных условий при изучении игровых приемов используется следующая последовательность:

1. Общее ознакомление с игровым приемом.
2. Выполнение игрового приема в упрощенных условиях.
3. Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым.
4. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре.

**Содержание программы Содержание учебного материала**

1. Основы знаний
* понятие о технике и тактике игры;
* основные положения правил игры в волейбол. Нарушения, жесты судей.
1. Технико-тактические приемы 1.Подачи –
* техника выполнения прямой нижней подачи;
* прямая верхняя подача;
1. Передачи:
* верхняя передача двумя руками перед собой с выходом;
* приём мяча снизу двумя руками;
* верхняя передача двумя руками над собой через голову;
* верхняя передача двумя руками в прыжке.
1. Нападающий удар:

- техника выполнения прямого нападающего удара правой и левой рукой перевод правой рукой (влево и вправо из зоны 4;2;3.);

-ознакомление с техникой постановки одиночного и группового блока.

1. Комбинированные упражнения
* подача – передача;
* подача – передача – нападающий удар;
* передача – нападающий удар – передача (игра в защите).
1. Учебно-тренировочные игры
* отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
* отработка индивидуальных действий игроков разных игровых амплуа.
1. Судейство игр
* отработка навыков судейства школьных соревнований.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

# Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-**предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

В результате изучения программы «Волейбол» по дополнительному образованию учащиеся должны Знать:

* «Технику игры», «Тактику игры», знать правила игры, уметь подавать подачи, осуществлять приём и передачу мяча, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Демонстрировать:

* изученные элементы волейбола в двусторонней учебной игре;
* взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
* развитие физических способностей по социальным тестам средствами волейбола и региональным тестам физической подготовленности;
* возрастную динамику физической подготовленности;
* оценку показателей физического развития. Организационно-методические указания:
* педагогические задачи освоения игры; обучение двигательным действиям;
* освоение теоретических и методических знаний об игре;
* приобретение умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
* достижения соответствующего уровня двигательных способностей.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количе ство****занятий** | **В том числе** | **Формы****аттестации/ контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| **I.** | **Основы знаний.** | **2** |  | . |  |
|  | Понятие о технике и тактике игры вволейбол. ТБ на занятиях |  | 1 |  | Теория (тест) |
| Правила игры в волейбол. |  | 1 |  | Беседа |
| **II.** | **Технические и тактические приемы.** | **32** |  |  |  |
|  | Подачи и приём мяча |  | 1 | 5 | Контрольные упражнения по волейболу |
| Комбинированные упражнения |  | 1 | 6 |
| Нападающий удар, перемещения поплощадке |  | 1 | 5 |
| Блокирование, защита |  | 1 | 3 |
| Комбинированные упражнения |  | 0 | 2 |
| Учебно-тренировочные игры |  | 1 | 4 |
| Судейство игр |  | 1 | 1 |
| **Итого:** | **34** | **8** | **26** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы занятий** | **Количес****тво часов** | **Форма проведения занятия** |
| **I.** | **Основы знаний** | **2** |  |
|  | Понятие о технике и тактике игры вволейбол. ТБ на занятиях. |  | Теоретические знания (учебник, презентация) |
| Правила игры в волейбол |  |
| **II.** | **Технические и тактические****приемы.** | **32** | Практические занятия. Упражнения по волейболу |
|  | Стойка волейболиста. Броски вкорзину |  |
| Передачи мяча. Стойка волейболиста |  |
| Атакующий удар, перемещения поплощадке |  |
| Передвижения по площадке. Защита |  |
| Комбинированные упражнения |  |
| Учебно-тренировочные игры |  |
| Судейство игр |  |
| **Итого:** | **34** |  |

# Планирование занятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урок а | тема занятия | Форма контроля | Электронные (цифровые)образовательные ресурсы |
| 1 | Ознакомление с содержанием занятий. ПТБ на занятиях поволейболу. | Фронтальный опрос | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 2 | Понятие о технике и тактике игры в волейбол. Основные стойки и передвижения волейболиста. | Корректировка движений. | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 3 | Техника выполнения прямой нижней подачи. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 4 | Приём руками. | мяча | снизу | двумя | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 5 | Групповые взаимодействия при нижнем приеме мяча. | Корректировка команд | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 6 | Передача руками. | мяча | сверху | двумя | Корректировка команд | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 7. | Отработка изученных приемов в парах. | Фиксирование результатов | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 8. | Передачи после перемещения. | Корректировка техники и тактики | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 9 | Передача мяча сверху двумя руками на месте и перед собой. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 10 | Отработка изученных способов передачи мяча. | Корректировка техники | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 11 | Обучение нижней прямой подаче. | Корректировка техники | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 12 | Верхняя передача двумя руками над собой через голову | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 13 | Верхняя передача двумя руками в прыжке. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 14 | Контрольный тест | Фиксирование результатов | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 15 | Основные положения правил игры в волейбол. Нарушения,жесты судей. | Корректировка техники и тактикибега | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 16 | Подача – передача | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17 | Чередование способов перемещения игроков. | Фронтальный опрос | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 18 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещения вперед, назад,влево, вправо. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 19 | Верхняя прямая подача. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 20 | Прием мяча с подачи | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 21 | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола («Кто точнее?», «Кто лучший?»,«Сумей передать и подать»). | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 22 | Остановка шагом и скачком | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 23 | Передачи сверху и снизу над собой | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 24 | Передача мяча в колоннах через сетку со сменой за мячом. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 25 | Прием мяча с подачи. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 26 | Нападающий удар в облегченных условиях. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 27 | Отработка изученных приемов. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 28 | Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером. | Контроль надправильностью исполнения | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 29 | Передачи мяча на точность | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 30 | Передачи мяча в сочетании с усложненными способами | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 31 | Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. | Корректировка движений | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 32 | Учебная игра в волейбол. | Правила игры | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 33 | Учебная игра в волейбол | Правила игры | [https://resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/)[/subject/lesson/74](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) [65/start/261447/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/) |
| 34 | Подведение итогов за год. Задание на лето. |  |  |

# Комплекс организационно-педагогических условий

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о технике и тактике игры волейбол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры в волейбол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащийся получают представления о судействе игры, о жестах судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении 2 раздела программы «Технические и тактические приемы» применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения,

подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ- показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Реализация программы дополнительного образования «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

# Материально-техническое обеспечение:

# Сетка волейбольная со стойками

# Мяч волейбольный (размер 5)

# Мяч набивной (медицинбол).

# Секундомер

# Стойка для обводки

# Фишки (конусы)

# Барьер легкоатлетический

# Гантели массивные от 1 до 5 кг

# Корзина для мячей

# Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами

# Скакалка

# Скамейка гимнастическая

# Утяжелитель для ног

# Утяжелитель для рук

# Эспандер резиновый ленточный

# Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы: умения и навыки проверяют во время участия учащихся в школьных, городских соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов(аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь и май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются: уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные нормативы** | **Кол-во раз** |
| 1 | Правила соревнований | + |
| 2 | Передачи в парах через сетку двумя руками сверху без потерь | 10 |
| 3 | Передача от стены двумя руками сверху с расстояния 2–3 м без потерь | 10 |
| 4 | Передача от стены двумя руками снизу с расстояния 2–3 м без потерь | 10 |
| 5 | Передачи над собой в круге без потерь | 10 |
| 6 | Подача (любая): из 6 попыток | 4 |
| 7 | Передачи на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 после паса преподавателя: из 6 попыток | 4 |
| 8 | Приём мяча | 4 |