

## 3. Zestawienia tabelaryczne

### 3.1 Struktura przebiegu szkolenia sportowego uwzględniająca wiek i klasy szkolne, etapy szkolenia, selekcji i współzawodnictwa

Wiek / lata	Klasa szkolna	Etapy selekcji	Etapy szkolenia	Kategoria współzawodnictwa	Szczegółowy współzawodnictwa			
					Szkolny	Ogólnokrajowy - centralny	Międzynarodowy	
	Szkoła podstawowa							
7-8	I			dzieci				
8-9	II	preselekcja					Puchar Polski w Minisiatkówce	
9-10	III	wstępna	wszechstronny	minisiatkówka				
10-11	IV				Igrzyska Młodzieży Szkolnej		2/2	
11-12	V						3/3	
12-13	VI						4/4	
	Gimnazjum							
13-14	I	właściwa	ukierunkowany	młodzik		Liga Młodzików	MMMoPP PZPS	
14-15	II				Gimnazjada		OTNO	
15-16	III						OOM- MPJ M	
	Szkoła ponadgimnazjalna							
16-17	I	specjalistyczna	specjalny	kadet		Liga Juniorów Młodszych	Mistrzostwa Polski Kadetów	ME, MŚ Kadetów
17-18	II			junior	Licealiada		Mistrzostwa Polski Juniorów	ME, MŚ Juniorów
18-19	III			senior		Liga Juniorów	Mistrzostwa Polski Seniorów	PŚ, LŚ, GP, ME, MŚ, IO
20-23			mistrzowski					
						Młoda Liga		
						Liga Seniorów		

### 3.2 Etapy nauczania elementów piłki siatkowej w poszczególnych klasach szkoły podstawowej

Elementy gry	Klasa I szkoły podstawowej	Klasa II szkoły podstawowej	Klasa III szkoły podstawowej
Gra	Boisko Wysokość siatki Liczba grających Piłka gumowe lub z pianki	Boisko 3m x 3m Wysokość siatki 2,00 m (dz. i ch. ) Liczba grających 1x1 Piłka rozmiar 3	Boisko 2m x 3m Wysokość siatki 2,00 m (dz. i ch. ) . Liczba grających 2x2 Piłka rozmiar 3
Postawa siatkarska		Wysoka, średnia, niska	Wysoka, średnia, niska
Sposoby przemieszczania	Bieg, krok dostawny, doskok.	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok.	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, wypady.
Zagrywka		Rzut piłki	Obicie oburącz górnym.
Przyjęcie		Chwyt piłki. Współpraca w układzie dwójkowym w celu zabezpieczenia całej powierzchni placu gry.	Chwyt lub odbicie oburącz górne. Współpraca w układzie dwójkowym w celu zabezpieczenia całej powierzchni placu gry.
Wystawienie		Rzut piłki	Rzut lub odbicie oburącz górne.
Atak		Chwyt i rzut piłki.	Rzut lub odbicie oburącz górne. Współdziałanie w zespole dwójkowym w celu uzyskania najlepszych warunków ofensywnego przebicia piłki.
Blok		Gra bez bloku.	Gra bez bloku.
Obrona	Chwyt piłki.	Chwyt piłki.	Chwyt lub odbicie oburącz górne.

### 3.3 Efekty - przewidywane osiągnięcia ucznia - rozkład postaw, umiejętności i wiadomości w kolejnych latach nauki

L.P.	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	Klasa I szkoły podstawowej	Klasa II szkoły podstawowej	Klasa III szkoły podstawowej
1.	Wiadomości Uczeń zna !!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wspomaganie wszechstronnego rozwoju z wykorzystaniem elementów piłki siatkowej (z ukierunkowaniem na przyszłe szkolenia w zakresie piłki siatkowej).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Opanowanie zasad liczenia punktów w siatkówce.</li> <li>Zaznaczenie roli kapitana zespołu.</li> <li>Przyzwyczajanie do powitania się zespołów przed rozpoczęciem gry oraz podziękowania po zakończeniu meczu.</li> <li>Wstępne zaznajomienie z różnymi systemami (mini) rozgrywek.</li> <li>Akceptacja decyzji sędziego.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rola i prawa kapitana.</li> <li>Przyzwyczajanie do korzystania z pomocy trenera w trakcie meczu..</li> <li>Wstępna praktyka sędziowania.</li> <li>Opanowanie założeń różnych systemów (mini) rozgrywek oraz zasad ustalania kolejności miejsc.</li> <li>Przyzwyczajanie do odpowiednich form rozgrzewki.</li> </ul>
2.	Postawy Uczeń potrafi !!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tworzenie pozytywnych postaw wobec aktywności ruchowej.</li> <li>Rozbudzenie zainteresowania, zamiłowania do aktywności o charakterze sportowym.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wdrożenie do systematyczności uczęszczania na zajęcia i punktualności.</li> <li>Umiejętność przeprowadzenia zbiórki .</li> <li>Kształtowanie aktywnego i obowiązkowego wypełniania założeń lekcyjnych.</li> <li>Kształtowanie ambicji sportowej oraz godnej postawy zarówno po sukcesie jak i po porażce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przyzwyczajanie do dłuższego skupienia uwagi i większej samokontroli ćwiczących.</li> <li>Rozwijanie postaw wzajemnej pomocy ćwiczących w czasie wykonywania zadań.</li> <li>Komunikacji z partnerem.</li> <li>Umiejętność czerpania radości z uczestnictwa w zabawie.</li> <li>Kształtowanie właściwych form dopingu sportowego dla własnego zespołu.</li> </ul>
3.	Umiejętności Uczeń potrafi !!!	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przyjąć postawę siatkarską,</li> <li>Potrafi rzucać i chwytać piłkę.</li> <li>Potrafi startować i zatrzymywać się w różnych pozycjach, krok dostawny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność oceny lotu piłki oraz efektywnego poruszania się w kierunku piłki.</li> <li>Doskonalenie wyczucia odległości, szybkości, orientacji przestrzennej i poczucia równowagi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność przemieszczania się do zadań bez piłki i z piłką.</li> </ul>

Elementy gry	Klasa IV szkoły podstawowej	Klasa V szkoły podstawowej	Klasa VI szkoły podstawowej
Gra	Boisko 5m x 4m Wysokość siatki 2,00 m (dz. i ch. ) Liczba grających 2x2 Piłka rozmiar 4	Boisko 7m x 4,5m Wysokość siatki 2,10 m (dz. i ch. ) Liczba grających 3x3 Piłka rozmiar 4	Boisko 7m x 7m Wysokość siatki 2,15 m (dz.), 2,30 m (ch.) Liczba grających 4x4 Piłka rozmiar 5
Postawa siatkarska	Wysoka, średnia, niska.	Wysoka, średnia, niska.	Wysoka, średnia, niska.
Sposoby przemieszczania	Chód, bieg, krok dostawny, doskok, wypad, wyskok.	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok.	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, wypady.
Zagrywka	Odbicie górne oburącz; zagrywka dolna, tenisowa z wysokiego podrzutu.	Zagrywka tenisowa bez wyskoku.	Zagrywka bezrotacyjna (szybująca) bez wyskoku.
Przyjęcie	Przyjęcie zagrywki dolnej sposobem dolnym oburącz przed sobą. Przyjęcie w 1 lub 2 zawodników.	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku . Przyjęcie zagrywki przez 2 lub 3 zawodników. Współpraca przyjmujących w układzie dwójkowym.	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z akcentem na wyprost kończyn dolnych. Przyjęcie w 3 zawodników ustawionych w kształcie litery na łuku, z określeniem równych obszarów odpowiedzialności. Współpraca przyjmujących układzie trójkowym.
Wystawienie	Odbicie górne oburącz . Odbicie dolne oburącz. Wystawienie wysokiej piłki sposobem górnym i dolnym z ustawienia przodem do miejsca ataku na mniejszą i większą odległość; wystawienie do tyłu blisko.	Odbicie górne oburącz . Odbicie dolne oburącz. Wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku w ustawieniu przodem do miejsca ataku.	Odbicie górne oburącz. Odbicie dolne oburącz. Wystawienie wysokie na skrzydła do przodu i do tyłu z różnych miejsc na boisku z ustawieniem przodem do miejsca ataku. Wystawienie sytuacyjne w wyskoku.
Atak	Przebiecie atakujące oburącz z miejsca i w wyskoku; z piłek wysokich przed i za R przebiecie jednorącz w wyskoku (plasing, kiwnięcie).	Atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (zbiecie, plasing, kiwnięcie); przebiecie oburącz w wyskoku.	Atak w III lub II tempo z lewego i prawego skrzydła (atak kierunkowy i atak z piłek sytuacyjnych).
Blok	Gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym.	Gra bez bloku lub z blokiem pojedynczym.	Gra bez bloku, z blokiem pojedynczym lub blokiem grupowym.
Obrona	Odbicia górne i dolne oburącz. Zasada „patrz i reaguj”.	Odbicia górne i dolne oburącz. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku . Zasada „patrz i reaguj”.	Odbicia górne i dolne oburącz; odbicia górne i dolne jednorącz. Reakcja na rękę atakującego oraz ustawienie na skraju bloku. Zasada „patrz i reaguj”.

### 3.4 Sekwencje poszczególnych elementów gry - ćwiczenia syntetyczne rozkład zajęć w ciągu roku

L.P.	Sekwencje poszczególnych elementów gry	Klasa IV szkoły podstawowej	Klasa V szkoły podstawowej	Klasa VI szkoły podstawowej
1.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	14	13	12
2.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	14	13	12
3.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK - OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	2	4	6
	SUMA	30	30	30

**Uwaga:** w klasie IV gra bez bloku!!!

### 3.5 Ćwiczenia analityczne - rozkład zajęć w ciągu roku

L.P.	Elementy gry	Klasa IV szkoły podstawowej	Klasa V szkoły podstawowej	Klasa VI szkoły podstawowej	SUMA
1.	ZAGRYWKA	16	17	18	57
2.	PRZYJĘCIE	16	17	18	59
3.	WYSTAWIENIE	16	17	18	59
4.	ATAK	30	17	18	59
5.	BLOK	0	17	18	58
6.	OBRONA	16	17	18	59
7.	ATAK PO OBRONIE	16	17	18	58

### 3.6 Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia - rozkład postaw, umiejętności i wiadomości w kolejnych latach nauki

L.P.	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	Klasa IV szkoły podstawowej	Klasa V szkoły podstawowej	Klasa VI szkoły podstawowej
1.	<p><b>Wiadomości:</b> nabywanie doświadczeń z zakresu organizacji gry oraz udziału w rozgrywkach. <b>Uczeń zna!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry w piłkę siatkową w rozgrywkach minisiatkówki 2x2.</li> <li>Zna zasady zachowania się na lekcji w.f.</li> <li>Zna zasady gier i zabaw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry w piłkę siatkową w rozgrywkach minisiatkówki 3x3.</li> <li>Zasady przeprowadzania zawodów na szczeblu szkolnym i międzyszkolnym</li> <li>Zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zawodów siatkarskich jako kibic i zawodnik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry w piłkę siatkową w rozgrywkach minisiatkówki 4x4.</li> <li>Ma zasób wiadomości pozwalający na udział w siatkarskich widowiskach w roli zawodnika i kibica.</li> <li>Zna przepisy piłki siatkowej oraz historię siatkówki polskiej, jej sukcesy; zna reprezentantów Polski</li> <li>Zasady udzielania pierwszej pomocy przy kontuzjach na jakie narażony jest siatkarz.</li> </ul>
2.	<p><b>Postawy:</b> kształtowanie cech woli i moralności sportowej. <b>Uczeń potrafi!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uczeń jest zdyscyplinowany, potrafi szanować normy, reguły, zasady.</li> <li>Jest zainteresowany sportem i zabawami ruchowymi.</li> <li>Jest koleżeński.</li> <li>Umie podporządkować swoje zachowania wspólnym celom.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przestrzega zasady fair play w sporcie i w życiu.</li> <li>Wykazać się umiejętnością współpracy i współdziałania w zespole.</li> <li>Dbą o higienę po zajęciach sportowych.</li> <li>Szanuje własność osobistą wszystkich osób, dba o sprzęt o infrastrukturę sportową.</li> <li>Potrafi łączyć udział w zawodach, treningach z nauką w szkole i innymi obowiązkami.</li> <li>Dokonać samooceny i samokontroli postępów, sukcesów i porażek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pomaga w organizacji zawodów między klasowych z zastosowaniem podstawowych przepisów i sygnalizacji sędziowskiej.</li> <li>Wykazuje się umiejętnością współpracy z kolegami, nauczycielami, władzami szkoły.</li> <li>Godnie reprezentuje swoją szkołę, klub, miasto, województwo uczestnicząc w zawodach.</li> <li>Dbą o swoje zdrowie, przestrzega zasad higieny osobistej, dba o czystość i porządek w szatni i na hali sportowej.</li> </ul>
3.	<p><b>Umiejętności:</b> <b>Uczeń potrafi!!!</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Podejmować własne decyzje i działania.</li> <li>Doskonalenie wycucia odległości, szybkości, orientacji przestrzennej i poczucia równowagi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Podejmować własne decyzje i działania.</li> <li>Wyrazić własne poglądy, myśli, odczucia.</li> <li>Przewidywać zamierzenia współwziewających.</li> </ul>

### 3.7 Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

L.P.	Klasa IV szkoły podstawowej	Klasa V szkoły podstawowej	Klasa VI szkoły podstawowej
1.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE
2.	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA
3.	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
4.	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK
5.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK
6.	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
7.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
8.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK
9.	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA
10.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE
11.	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK
12.	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
13.	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
14.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
15.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK
16.	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE
17.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE
18.	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK
19.	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
20.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE	BLOK - OBRONA

### 3.8 Etapy nauczania elementów piłki siatkowej w poszczególnych klasach szkoły gimnazjalnej

Elementy gry	Klasa I gimnazjum	Klasa II gimnazjum	Klasa III gimnazjum
Gra	Boisko 9m x 9m Wysokość siatki 2,15 m (dz.) ; 2,35 m (ch.) Liczba grających 6x6	Boisko 9m x 9m Wysokość siatki 2,15 m (dz.) ; 2,35 m (ch.) Liczba grających 6x6	Boisko 9m x 9m Wysokość siatki 2,15 m (dz.) ; 2,35 m (ch.) Liczba grających 6x6
Postawa siatkarska	Wysoka, średnia, niska	Wysoka, średnia, niska	Wysoka, średnia, niska
Sposoby przemieszczania	Chód, bieg, krok dostawny, doskok, wypad, wyskok	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady (przodem, bokiem).	Bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady (przodem, bokiem, tyłem), rzuty.
Zagrywka	Zagrywka tenisowa z miejsca	Zagrywka tenisowa i szybująca (bezrotacyjna) z miejsca	Zagrywka szybująca (bezrotacyjna) i tenisowa w wyskoku
Przyjęcie	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramion. Przyjęcie w 5 zawodników ustawionych w kształcie litery W	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramionami i szybującej sposobem dolnym oburącz z akcentem na wyprostną pracę kończyn dolnych. Przyjęcie zagrywki przez 5/4 zawodników ustawionych w kształcie litery W lub na łuku.	Przyjęcie zagrywki tenisowej sposobem dolnym oburącz z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramionami i szybującej sposobem dolnym oburącz z akcentem na wyprostną pracę kończyn dolnych. Przyjęcie w 4 zawodników ustawionych na łuku z określeniem równych obszarów odpowiedzialności.
Wystawienie	Odbicie górne oburącz . Odbicie dolne oburącz . Wystawienie wysokie piłki do stref IV i II sposobem górnym i dolnym o stałej trajektorii ( wystawiona piłka opada około 0,5m. od antenki i około 1 m od siatki).	Odbicie górne oburącz . Odbicie dolne oburącz . Wystawienie wysokie piłki do stref IV i II o stałej trajektorii (wystawiona piłka opada około 0,5m. od antenki i 1 m od siatki). Wystawienie wysokie piłki do strefy III (wystawiona piłka opada 1 m od siatki w osi boiska),	Odbicie górne oburącz . Odbicie dolne oburącz . Wystawienie piłki przyspieszonej/super do stref IV lub II, wprowadzenie wystawy wysokiej do strefy I . Wystawienie piłki w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu(1) i z tyłu(A).
Atak	Atak z wystaw wysokich ze stref IV, II i III.	Atak kierunkowy z wystaw wysokich ze stref IV, II i III, atak w II tempie ze strefy III w ustalonym systemie.	Atak z wystaw przyspieszonych/ super ze stref IV/II, atak ze strefy I (wystawa wysoka). Atak w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu ((1,A - system płynny). Dziewczęta -atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).
Blok	Blok pojedynczy, w strefach IV i II.	Blok pojedynczy w strefach IV, III i II oraz grupowy w strefach IV i II.	Blok grupowy w strefach IV i II. Blok 1 na 1 w strefie III (reakcja po wystawieniu). Wprowadzenie bloku taktycznego - kierunek 1 (prosta) „Czytanie gry” przez blokujących.
Obrona	Odbicia górne i dolne oburącz, odbicia górne i dolne jednorącz. Pad bokiem.	Odbicia górne i dolne oburącz, odbicia górne i dolne jednorącz . Pady bokiem, przodem.	Odbicia górne i dolne oburącz ; odbicia górne i dolne jednorącz . Pady bokiem, przodem, tyłem. Rzut siatkarski.



### 3.9 Sekwencje poszczególnych elementów gry - ćwiczenia syntetyczne rozkład zajęć w ciągu roku

L.P.	Sekwencje poszczególnych elementów gry	Klasa I gimnazjum	Klasa II gimnazjum	Klasa III gimnazjum
1.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	12	11	10
2.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	10	11	10
3.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK - OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	8	8	10
	SUMA	30	30	30

### 3.10 Ćwiczenia analityczne - rozkład zajęć w ciągu roku

L.P.	Elementy gry	Klasa I gimnazjum	Klasa II gimnazjum	Klasa III gimnazjum	SUMA
1.	ZAGRYWKA	18	19	20	57
2.	PRZYJĘCIE	20	19	20	59
3.	WYSTAWIENIE	20	19	20	59
4.	ATAK	20	19	20	59
5.	BLOK	18	19	20	58
6.	OBRONA	20	19	20	59
7.	ATAK PO OBRONIE	18	19	20	58

### 3.11 Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

L.P.	Klasa I gimnazjum	Klasa II gimnazjum	Klasa III gimnazjum
1.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
2.	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA
3.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
4.	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
5.	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK
6.	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
7.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK
8.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
9.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
10.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
11.	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA
12.	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
13.	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
14.	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK
15.	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
16.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK
17.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
18.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
19.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
20.	WYSTAWIENIE - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
21.	BLOK - OBRONA - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK
22.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA
23.	BLOK - OBRONA	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
24.	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	BLOK - OBRONA	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK
25.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	BLOK - OBRONA - ATAK
26.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
27.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	BLOK - OBRONA - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
28.	WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
29.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
30.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK

### 3.12 Zakładane osiągnięcia ucznia w zakresie: wiadomości, postaw i umiejętności w kolejnych latach nauki

L.P.	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	Klasa I gimnazjum	Klasa II gimnazjum
1.	<p><b>Wiadomości:</b> nabywanie doświadczeń z zakresu organizacji gry oraz udziału w rozgrywkach.</p> <p><b>Uczeń zna!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz zasady rywalizacji na szczeblu szkolnym (gimnazjada) ; ogólnokrajowym ( Liga Młodzików); - centralnym ( MMMoPP - Międzywojewódzkie Mistrzostwa Młodzików o Puchar Prezesa PZPS).</li> <li>Zna zasady zachowania się na lekcji w. f..</li> <li>Zna zasady gier i zabaw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry (gimnazjada) ; o</li> <li>Ogólnopolski Tu</li> <li>Zna zasady kultu zawodnik.</li> </ul>
2.	<p><b>Postawy:</b> kształtowanie cech woli i moralności sportowej.</p> <p><b>Uczeń potrafi!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uczeń jest odpowiedzialny, odpowiedzialny za innych oraz za podejmowane decyzje.</li> <li>Jest zainteresowany aktywnością o charakterze sportowym.</li> <li>Szanuje innych uczestników lekcji wf czy zawodów sportowych (uprzejmy, prawdomówny).</li> <li>Samoakceptacja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stosuje zasady f</li> <li>Wykazać się um</li> <li>Dbą o higienę p</li> <li>Szanuje własnos</li> <li>Potrafi łączyć ud</li> <li>obowiązkami.</li> <li>Dokonać samo</li> </ul>
3.	<p><b>Umiejętności:</b></p> <p><b>Uczeń potrafi!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potrafi rozwiązywać konflikty,</li> <li>Amortyzować piłkę ruchem ramion w kierunku tułowia,</li> <li>Odbić oburącz górnym z akcentem na pracę dłoni - wsteczna rotacja odbijanej piłki,</li> <li>Przyjąć postawę gotowości w bloku z dłońmi powyżej głowy i łokciami ułożonymi swobodnie przed sobą,</li> <li>Przyjąć piłkę oburącz dolnym, z przodu i z boku tułowia,</li> <li>odbicia oburącz w stabilnej postawie z ustawieniem stóp i tułowia w kierunku celu,</li> <li>ustawić płaszczyznę bloku pojedynczego - maksymalnie rozwarte palce dłoni,</li> <li>uderzyć piłkę w najwyższym punkcie, prostą ręką w ataku,</li> <li>Odbić piłkę z przodu tułowia sposobem dolnym po dojsciu w przód i w tył,</li> <li>Przemieścić się w obronie w strefach zewnętrznych,</li> <li>Przemieścić się w przyjęciu najkrótszą drogą (kr. dostawnym) w kierunku nadlatującej piłki,</li> <li>Znaleźć właściwe tempa dojscia do ataku z piłki sytuacyjnej,</li> <li>Ustawić się do obrony piłki przodem do atakującego,</li> <li>Wystawić ze strefy III sposobem oburącz górnym i dolnym do strefy II i IV,</li> <li>Wykonać zagrywkę taktyczną, połączoną z wejściem na pozycję wyjściowa do obrony.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność oce</li> <li>Doskonalenie w</li> <li>równowagi.</li> <li>Przemieszczając</li> <li>Przemieszczać si</li> <li>Reagować na za</li> <li>Zagrywki bezrot</li> <li>Przemieszczać si</li> <li>Dostosować tem</li> <li>Jako R. -przyjęci</li> <li>Ocenić zachowa</li> <li>Współpracowa</li> </ul>

	Klasa III gimnazjum
<p>... w piłkę siatkową oraz zasady rywalizacji na szczeblu szkolnym ogólnokrajowym ( Liga Młodzików); - centralnym (OTNO - Mniej Nadziei Olimpijskich).</p> <p>... naturalnego zachowania się w czasie zawodów siatkarskich jako kibic i</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz zasady rywalizacji na szczeblu szkolnym (gimnazjada) ; ogólnokrajowym ( Liga Juniorów Młodszych); - centralnym ( OOM -MP JMŁ - Ogólnopolska Olimpiada Młodzieży - mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych), międzynarodowym (ME, MŚ Kadetów).</li> <li>• Ma zasób wiadomości pozwalający na udział w siatkarskich widowiskach w roli zawodnika i kibica.</li> <li>• Zasady udzielania pierwszej pomocy przy kontuzjach na jakie narażony jest siatkarz.</li> </ul>
<p>... air play na boisku i w życiu.</p> <p>... jejętnością współpracy z partnerem.</p> <p>... o zajęciach sportowych.</p> <p>... ść osobistą wszystkich osób, dba o sprzęt o infrastrukturę sportową.</p> <p>... ział w zawodach, treningach z nauką w szkole i innymi</p> <p>... czeni i samokontroli postępów, sukcesów i porażek</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomaga w organizacji zawodów między klasowych z zastosowaniem podstawowych przepisów i sygnalizacji sędziowskiej</li> <li>• Przedkłada interes grupy i zespołu ponad interesy osobiste.</li> <li>• Godnie reprezentuje swoją szkołę, klub, miasto, województwo uczestnicząc w zawodach.</li> <li>• Dbą o swoje zdrowie, przestrzega zasad higieny osobistej, dba o czystość i porządek w szatni i na hali sportowej.</li> </ul>
<p>... eny lotu piłki oraz efektywnego poruszania się w kierunku piłki.</p> <p>... yczucia odległości, szybkości, orientacji przestrzennej i poczucia</p> <p>... się w bloku obserwować piłkę i atakującego,</p> <p>... ię w obronie z p. w. w str. V i i kr. dostawnym,</p> <p>... graną piłkę wcześniej (do 3m po przeciwnej stronie),</p> <p>... acyjna w konkretne strefy boiska,</p> <p>... ię jako blokujący na krótkie i dłuższe odcinki,</p> <p>... po dościa w czasie zbitcia do wysokości wystawy,</p> <p>... e neutralnej pozycji rąk w chwili odbicia,</p> <p>... nia zagrywającego oraz lotu piłki od momentu jej uderzenia,</p> <p>... w dwójkach podczas przyjęcia, obrony łatwych piłek, dogrania,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umiejętność ruchu do piłki,</li> <li>• Dostosować technikę przyjęcia do rodzaju zagrywki,</li> <li>• Bronić na poszczególnych pozycjach do gry,</li> <li>• Zagrywać w określonej strefie,</li> <li>• Jako R potrafi wystawić piłki „super” oraz wystawy wysokiej do strefy I,</li> <li>• Atakować z piłek wysokich po wystawie z głębi pola,</li> <li>• Jako Ś - przyjęcie zagrywki, jeżeli piłka spada na ich kierunku rozbiegu do ataku,</li> <li>• Płynnie przechodzić z działań obronnych do ofensywnych,</li> <li>• Atakować z piłek w pierwszym tempie i piłek „super” w różnych kierunkach.</li> </ul>

### 3.13 Etapy nauczania elementów piłki siatkowej w poszczególnych klasach szkoły gimnazjalnej

Elementy gry	Klasa I liceum	Klasa II liceum	Klasa III liceum
Gra	Boisko 9m x 9m Wysokość siatki 2,24 m (dz.); 2,43 m (ch.) Liczba grających 6x6	Boisko 9m x 9m Wysokość siatki 2,24 m (dz.) ; 2,43 m (ch.) Liczba grających 6x6	Boisko 9m x 9m Wysokość siatki 2,24 m (dz.); 2,43 m (ch.) Liczba grających 6x6
Postawa siatkarska	Postawa gotowości do blok, do przyjęcia, do obrony.	Postawa gotowości do blok, do przyjęcia, do obrony.	Postawa gotowości do blok, do przyjęcia, do obrony.
Sposoby przemieszczania	Doskonalenie przemieszczania się: bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady, rzuty.	Doskonalenie przemieszczania się: bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady, rzuty.	Doskonalenie przemieszczania się: bieg, krok dostawny, krok skrzyżny, doskok, pady, rzuty.
Zagrywka	Doskonalenie zagrywki szybującej (beztrotacyjnej) i rotacyjnej w wysoku . Zagrywka w określonej strefie.	Zagrywka szybująca (beztrotacyjna) i rotacyjna w wysoku (indywidualizacja). Zagrywka w określonego zawodnika.	Doskonalenie zagrywki szybującej (beztrotacyjnej) i rotacyjnej w wysoku. Zagrywka taktyczna.
Przyjęcie	Przyjęcie zagrywki tenisowej rotacyjnej sposobem oburącz dolnym z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramion i szybującej sposobem oburącz dolnym z akcentem na wejście nogami w piłkę. Przyjęcie w 4/3 zawodników w określeniu równych obszarów odpowiedzialności.	Przyjęcie zagrywki tenisowej rotacyjnej sposobem oburącz dolnym z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramion i szybującej sposobem oburącz dolnym z akcentem na wejście nogami w piłkę. Przyjęcie przez 3/2 zawodników w zależności od rodzaju zagrywki oraz od umiejętności zawodników.	Przyjęcie zagrywki tenisowej rotacyjnej sposobem oburącz dolnym z przodu i z boku tułowia z amortyzacją ramion i szybującej sposobem oburącz dolnym z akcentem na wejście nogami w piłkę. Przyjęcie w przez 4/3/2 zawodników w zależności od rodzaju zagrywki.
Wystawienie	Odbicie oburącz górne. Odbicie oburącz dolne. Wystawienie piłki przyspieszonej/super do stref IV/II i piłki wysokiej do strefy I. Wystawienie piłki w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu(1) i z tyłu(A).	Wystawienie piłki przyspieszonej (super) do stref IV/II/I. Wystawienie w pierwszym tempie z przodu i z tyłu (1,A) (system płynny) oraz w systemie ustalonym krótka przesunięta (3). Wystawienie do ataku z jednej nogi za rozgrywającą (A i C). Wystawa w drugim tempie do strefy VI (pipe).	Wystawienie piłki przyspieszonej (super) do stref IV/II/I, oraz wystawa piłki szybkiej(quick) do strefy IV i II. Różne warianty piłki w pierwszym tempie. Wystawa do strefy VI (pipe).
Atak	Atak kierunkowy z piłek przyspieszonych/super ze stref IV/II, atak ze strefy I (piłka wysoka) i strefy VI (wystawa w drugim tempie). Atak w pierwszym tempie przy rozgrywającym - z przodu i z tyłu (1,A - system płynny). Dziewczęta atak z jednej nogi za rozgrywającą (A).	Atak kierunkowy z piłki przyspieszona(super) do stref IV/II/I. Wystawienie w pierwszym tempie z przodu i z tyłu (1,A) (system płynny) oraz w systemie ustalonym krótka przesunięta (3). Dziewczęta atak z jednej nogi za rozgrywającą (A i C). Wystawa w drugim tempie do strefy VI (pipe).	Atak z piłki przyspieszonej(super) ze stref IV/II/I oraz szybka(quick) ze strefy IV. Atak z VI strefy (pipe) w kombinacji z zawodnikiem środkowym (1/VI, A/VI, 3/VI). Dziewczęta - atak z jednej nogi w pierwszym tempie (A, C).
Blok	Blok grupowy w strefach IV/II. Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy 1-5). Blok taktyczny - kierunek 1 (prosta) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na kierunku 2 (przekątna). System „czytania gry” przez blokujących.	Blok grupowy w strefach IV/II. Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy 1-5). Blok taktyczny - kierunek 1 (prosta), kierunek 2 (przekątna) oraz wprowadzenie bloku taktycznego na kierunku 0 (prosta wewnętrzna). System „czytania gry” przez blokujących.	Blok 1 na 1 na środku siatki (blok kierunkowy 1-5). Blok potrójny. Blok podwójny otwarty. Blok pojedynczy w strefie II/IV przeciwko atakowi po wystawie piłki szybkiej/quick. System „czytania gry przez blokujących” oraz wprowadzenie gry „opcją”.
Obrona	Doskonalenie odbić: oburącz górne, dole; odbicia jednorącz górne, dolne. Pady bokiem, przodem, tyłem. Rzut siatkarski. Podstawowy system obrony z czterema zawodnikami z tyłu (2-0-4), możliwość asekuracji zawodnikiem nieblokującym (2-1-3). Specjalizacja Libero.	Doskonalenie odbić: oburącz górne, dole; odbicia jednorącz górne, dolne. Pady bokiem, przodem, tyłem. Rzut siatkarski. System gry 2-0-4, podczas ataku ze skrzydeł i jego warianty (1-1-2; 1-2-1).	Doskonalenie odbić: oburącz górne, dole; odbicia jednorącz górne, dolne. Pady bokiem, przodem, tyłem. Rzut siatkarski. System gry w obronie 2-0-4 i 2-1-3 z asekuracją bloku przez nie blokującego skrzydłowego. Specjalizacja w obronie.

### 3.14 Sekwencje poszczególnych elementów gry - ćwiczenia syntetyczne rozkład zajęć w ciągu roku

L.P.	Sekwencje poszczególnych elementów gry	Klasa I liceum	Klasa II liceum	Klasa III liceum
1.	PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK	9	8	7
2.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	9	8	7
3.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIĘ - WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK - OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	12	14	16
	SUMA	30	30	30

### 3.15 Ćwiczenia analityczne - rozkład zajęć w ciągu roku

L.P.	Elementy gry	Klasa I liceum	Klasa II liceum	Klasa III liceum	SUMA
1.	ZAGRYWKA	21	22	23	66
2.	PRZYJĘCIE	21	22	23	66
3.	WYSTAWIENIE	21	22	23	66
4.	ATAK	21	22	23	66
5.	BLOK	21	22	23	66
6.	OBRONA	21	22	23	66
7.	ATAK PO OBRONIE	21	22	23	66

### 3.16 Zakładane osiągnięcia ucznia - rozkład postaw, umiejętności i wiadomości w kolejnych latach nauki

L.P.	Efekty- przewidywane osiągnięcia ucznia w zakresie	Klasa I liceum	Klasa II liceum	Klasa III liceum
1.	<p><b>Wiadomości:</b> nabywanie doświadczeń z zakresu organizacji gry oraz udziału w rozgrywkach.</p> <p><b>Uczeń zna!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz zasady rywalizacji na szczeblu szkolnym (licealiada) ; ogólnokrajowym ( Liga Kadetów); - centralnym ( MPK - Mistrzostwa Polski Kadetów), międzynarodowym (ME, MŚ Kadetów).</li> <li>Zna zasady zachowania się na lekcji w.f.</li> <li>Zna zasady gier i zabaw.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz zasady rywalizacji na szczeblu szkolnym (licealiada) ; ogólnokrajowym - ( Liga Juniorów)- centralnym ( MPJ - Mistrzostwa Polski Juniorów; międzynarodowym (ME, MŚ Juniorów).</li> <li>Zna zasady kulturalnego zachowania się w czasie zawodów siatkarskich jako kibic i zawodnik.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zna przepisy gry w piłkę siatkową oraz zasady rywalizacji na szczeblu szkolnym (licealiada) ; ogólnokrajowym - ( Liga Juniorów)- centralnym ( MPJ - Mistrzostwa Polski Juniorów, Młoda Liga); międzynarodowym (ME, MŚ Juniorów).</li> <li>Wie, co oznaczają olimpijskie symbole, zna tradycję ruchu olimpijskiego.</li> <li>Zasady udzielania pierwszej pomocy przy kontuzjach na jakie narażony jest siatkarz.</li> </ul>
2.	<p><b>Postawy:</b> kształtowanie cech woli i moralności sportowej.</p> <p><b>Uczeń potrafi!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uczeń jest odpowiedzialny, systematyczny, wytrwały, uczciwy.</li> <li>Potrafi poprzez aktywność ruchową odreagować negatywne stany emocjonalne.</li> <li>Rozwija poszanowanie dla norm, reguł, zasad.</li> <li>Wymienia i interpretuje przykłady konstruktywnego i destrukcyjnego zachowania się kibiców sportowych.</li> <li>Zna etyczne i zdrowotne konsekwencje stosowania środków dopingujących</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zachowuje się zgodnie z zasadami etyki fair play, wygrywa i przegrywa z godnością.</li> <li>Wykazać się umiejętnością współpracy z partnerem.</li> <li>Dbą o higienę po zajęciach sportowych.</li> <li>Szanuje własność osobistą wszystkich osób, dba o sprzęt o infrastrukturę sportową.</li> <li>Potrafi łączyć udział w zawodach, treningach z nauką w szkole i innymi obowiązkami.</li> <li>Dokonać samooceny i samokontroli postępów, sukcesów i porażek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pomaga w organizacji zawodów między klasowych z zastosowaniem podstawowych przepisów i sygnalizacji sędziowskiej</li> <li>Wykazuje się umiejętnością współpracy z kolegami, nauczycielami, władzami szkoły.</li> <li>Godnie reprezentuje swoją szkołę, klub, miasto, województwo uczestnicząc w zawodach.</li> <li>Dbą o swoje zdrowie, przestrzega zasad higieny osobistej, dba o czystość i porządek w szatni i na hali sportowej.</li> </ul>
3.	<p><b>Umiejętności: Uczeń potrafi!!!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gotowości do akcji ofensywnej po przyjęciu zagrywki.</li> <li>Obserwować tor lotu piłki, wystawiającego i atakujących zespołu przeciwnego przez blokujących.</li> <li>„Agresywnego” podrzutu piłki (wyrzut piłki w boisko) przy zagrywce tenisowej w wyskoku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność oceny lotu piłki oraz efektywnego poruszania się w kierunku piłki.</li> <li>Doskonalenie wycucia odległości, szybkości, orientacji przestrzennej i poczucia równowagi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umiejętność ruchu do piłki.</li> </ul>

### 3.17 Sekwencje gry uwzględniane w poszczególnych lekcjach

L.P.	Klasa I gimnazjum	Klasa II gimnazjum	Klasa III gimnazjum
1.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
2.	BLOK - OBRONA	BLOK - OBRONA	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
3.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	BLOK - OBRONA
4.	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
5.	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK
6.	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
7.	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK
8.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
9.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK
10.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
11.	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
12.	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
13.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
14.	BLOK - OBRONA	WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
15.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	BLOK - OBRONA
16.	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	BLOK - OBRONA	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
17.	WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK
18.	BLOK - OBRONA - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
19.	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK
20.	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	BLOK - OBRONA - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
21.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK
22.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
23.	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK
24.	BLOK - OBRONA	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
25.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
26.	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE
27.	BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK
28.	WYSTAWIENIE - ATAK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE	BLOK - OBRONA
29.	ZAGRYWKA - BLOK - OBRONA - ATAK	BLOK - OBRONA - ATAK	OBRONA - WYSTAWIENIE - ATAK
30.	PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE - ATAK	WYSTAWIENIE - ATAK - BLOK	ZAGRYWKA - PRZYJĘCIE - WYSTAWIENIE