

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_ М.И. Антипин  
Приказ № 278 от «07» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор(ы) программы: Серeda Игорь Владимирович, педагог дополнительного образования

Усть-Илимск 2023

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание Программы</b>	<b>Стр.</b>
1	Пояснительная записка	
2	Содержание	
3	Учебный план	
4	Календарный учебный график	
5	Организационно-педагогические условия реализации Программы	
6	Формы аттестации	
7	Оценочные материалы и иные компоненты Программы	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

### **Актуальность Программы**

В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

В формировании логического и системного мышления занятие «Футбол» способно сыграть существенную роль. Формирование умения правильно и корректно вести себя в стрессовой ситуации, возникающей в течение футбольного матча, позволяет отнести футбол не только к учебному, но и воспитательному фактору. Поэтому настоящая программа помимо узко - специальных задач учитывает именно эти возможности обучения игре футбол.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление учащимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Футбол». Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры.

## **Цель Программы:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через обучение технике и тактике игры в футбол в доступной форме, без спортивного совершенствования.

## **Задачи Программы:**

### ***Образовательные:***

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстроменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

### ***Развивающие:***

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
- формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

### ***Воспитательные:***

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Возраст учащихся:** 11-18 лет

**Объем Программы:** 68 часов

**Нормативный срок освоения Программы:** Программу рассчитана на 1 год.

**Форма обучения по Программе:** очная

**Планируемые результаты освоения Программы:**

***Предметные:***

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол, учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстроменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

***Метапредметные результаты:***

учебно-интеллектуальные:

*учащиеся научатся:*

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

*учащиеся научатся:*

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы.

*учащиеся получат возможность научиться:*

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

### ***Личностные***

*У учащихся будут сформированы:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений.

*у учащихся могут быть сформированы:*

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (10час.)**

В результате изучения раздела учащиеся

будут знать:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

будут уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

получат опыт:

- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
- формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих и оздоровительных упражнений.

### **Раздел 1. Основы методики обучения в футболе. (6 часов)**

#### **Тема 1. Вводное занятие. (2 часа)**

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

#### **Тема 2. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. (2 часа)**

Теория: особое внимание уделяется упражнениям в ведении мяча, которые содействуют выработке равновесия, вертикального положения тела.

Практика: учебная игра.

#### **Тема 3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

### **Раздел 2. Физическая подготовка. (20 часов)**

#### **Тема 1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра в «квадрат».

#### **Тема 2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

**Тема 3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: учебная игра.

**Тема 4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 7. Челночный бег + удары по воротам, футбол (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 8. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 9. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 10. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Раздел 3. Отработка техники. (30 часов)**

**Тема 1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 4. Подвижные игры. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. (2 часа)**



Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 8. Товарищеская игра. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

**Тема 9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. (2 часа)**

Теория: не предусмотрена.

Практика: игра.

**Тема 10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 12. Отработка паса шечкой в парах. Футбол. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 14. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

**Тема 15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. (2 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Раздел 4. Игры. (12 часов)**

**Тема 1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. (4 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. (4 часа)**

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: игра.

**Тема 3. Товарищеская игра. (4 часа)**

Теория: рассказать о правилах.

Практика: игра.

**Тема 4. Товарищеская игра. (4 часа)**

Практика: сдача контрольных нормативов

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе		Формы промежуточной и итоговой аттестации
			Теория	Практ. занятия	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Основы методики обучения в футболе.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
	Тема 1. Вводное занятие.	2	2		
	Тема 2. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	1	1	
	Тема 3. Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2		2	
	<b>Раздел 2. Физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	
	Тема 1. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	1	1	
	Тема 2. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2		2	
	Тема 3. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		2	
	Тема 4. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2	
	Тема 5. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2		2	
	Тема 6. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2		2	
	Тема 7. Челночный бег + удары по воротам, футбол (2 часа)	2		2	
	Тема 8. Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2		2	
	Тема 9. Развитие скоростных и скоростно-силовых	2		2	

	способностей, прыжки.				
	Тема 10. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2		2	
	<b>Раздел 3. Отработка техники.</b>	<b>30</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	
	Тема 1. Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2	1	1	
	Тема 2. Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	1	1	
	Тема 3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	1	1	
	Тема 4. Подвижные игры.	2		2	
	Тема 5. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2		2	
	Тема 6. Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		2	
	Тема 7. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		2	
	Тема 8. Товарищеская игра.	2		2	
	Тема 9. Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2		2	
	Тема 10. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. (	2		2	
	Тема 11. Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		2	
	Тема 12. Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2		2	
	Тема 13. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2		2	
	Тема 14. Изучение индивидуальных тактических	2		2	

	действий в защите. Двусторонняя учебная игра.				
	Тема 15. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2		2	
	<b>Раздел 4. Игры.</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
	Тема 1. Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. ( 4 часа)			4	
	Тема 2. Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.			4	
	Тема 3. Товарищеская игра.			2	
	Тема 4. Итоговая аттестация			2	Сдача контрольных нормативов

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникул	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
1	Футбол	34	01.09.2023	27.10.2023	28.10.2023	06.11.2023
			07.11.2023	28.12.2023	29.12.2023	08.01.2024
			09.01.2024	22.03.2024	23.03.2024	31.03.2024
			01.04.2024	24.05.2024		

#### 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### 5.1. Учебно-методическое обеспечение реализации Программы

1. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). М.: Издательство «Спорт», 2019.- 21с.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. М.: Советский спорт, 2018. – 176 с.
3. Григорьев С.К., Лавриченко В.В. Средства тренировки специальной физической работоспособности футболистов. – Краснодар, 2018. – 88 с.
4. Григорьев С.К., Лавриченко В.В. Концепция планирования нагрузок. – Краснодар, 2020. – 99 с.
5. Григорьев С.К., Лавриченко В.В. Основы Тренерского мастерства в профессиональном футболе. – Краснодар, 2021. – 97 с.
6. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2018. – 290 с.
7. Федоров Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 5-8 классы. ФГОС. М.: Издательство «Экзамен», 2018. – 63 с.

##### 5.2. Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

8. <http://ffio.ru>, 10.08.2021
9. <http://amfr.ru>, 10.08.2021
10. <http://www.rfs.ru/>, 10.08.2021

**5.3. Оснащение и оборудование** Тренировочный спортивный зал, раздевалки, медицинская аптечка, оборудование и спортивный инвентарь: ворота футбольные – 2,

мячи футбольные - 20 штук, фишки для обводки - 20 штук, насос универсальный для накачивания мячей - 1 комплект.

## 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия общей физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Основными критериями оценки являются : регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности.

### Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе : «зачет» или «не зачет».

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ИНЫЕ

### КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

#### Тестовые задания для оценки уровня физической подготовки.

Уровень физической подготовки оценивается по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

#### Контрольные нормативы

по общей физической представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 30 м. (сек)	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	170	190	195	210	220	215

3.	Бег 1000 м	5,0	5,0	4,50	4,50	4,50	4,50
----	------------	-----	-----	------	------	------	------

**1. Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

**2)Прыжок в длину с места.** Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

**3) Бег 500 м, 1000 м** испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

### Контрольные нормативы

по **специальной физической** подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Челночный бег 5х6 м. (сек)	10,8	10,6	10,3	10,3	10,2	10
2.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя (см)	5	6	6	7	7	7

1. «Челночный» бег 5х6 м . «Челночный» бег, передвижение приставными шагами.

2. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

### Тестовые задания для оценки уровня технико-тактической подготовки.

1. *Испытания на точность второй передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6х2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.
3. *Испытания на точность первой передачи (прием мяча).* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток. Подачи нижние. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
4. *Командные действия в защите.* Основные требования - командные действия при построении защитных действий по системе «углом вперед» и «углом назад». Нападающая команда чередует действия в нападении: удары из различных зон и в разных направлениях, обманные удары и «скидки». Даются 10 попыток в двух расстановках, после 5 попыток игроки передней и задней линий меняются местами. Учитываются количество правильно выполненных действий и ошибки.