



DZIAŁ	KL. IV	KL.V	KL VI
<p>PODSTAWOWE</p> <p>PRZEMIESZCZANIE SIĘ DO PIŁKI W RÓŻNYCH SYTUACJACH PODCZAS GRY</p> <p>I</p> 	1. BHP podczas zajęć na sali gimnastycznej	1. BHP podczas zajęć na sali gimnastycznej	1. Lekcja organizacyjna, BHP podczas zajęć na sali gimnastycznej, kryteria oceniania
	2. Kryteria oceniania, Zasady dobrej lekcji i treningu siatkarskiego	2. Kryteria oceniania, Zasady dobrej lekcji i treningu siatkarskiego	2. Przyjmowanie postawy wysokiej na sygnał N.
	3. Nauka przyjmowania postawy siatkarskiej	3. Doskonalenieprzyjmowania postawy siatkarskiej	3. Przyjmowanie postawy półwysokiej na sygnał N.
	4. Nauka przyjmowania postawy siatkarskiej	4. Nauka przyjmowania postawy na różne sygnały	4. Przyjmowanie postawy niskiej na sygnał N.
	5. Nauka przyjmowania postawy na różne sygnały	5. Nauka i doskonalenie postawy wysokiej	5. Doskonalenie techniki postawy po zagrywce
	6. Doskonalenie przyjmowania postawy na różne sygnały	6. Nauka i doskonalenie postawy wysokiej	6. Doskonalenie techniki postawy podczas przyjęcia
	7. Nauka postawy wysokiej	7. Postawa siatkarska półwysoka	7. Doskonalenie techniki postawy podczas wystawy piłki
	8. Nauka i doskonalenie postawy wysokiej	8. Postawa siatkarska niska, wysoka i półwysoka	8. Doskonalenie techniki postawy siatkarskiej w zabawach
	9. Zatrzymanie po dojsciu 1-2 kroki w bok	9. Zatrzymanie po biegu podcza gry	9. Zatrzymanie po obrocie i biegu
	10. Zatrzymanie po dojsciu 1-2 kroki w bok	10. Zatrzymanie po biegu podcza gry	10. Zatrzymanie po obrocie i biegu
	11. Zatrzymanie po kroku dostawnym w różnych kierunkach	11. Zatrzymanie po kroku skrzyżnym podczas gry	11. Wspólnie pokonujemy strach przed upadkiem
	12. Zatrzymanie po kroku dostawnym w różnych kierunkach	12. Zatrzymanie po kroku skrzyżnym podczas gry	12. Nauka padu w przód z kłęką
	13. Zatrzymanie po dojsciu 1-2 kroki w przód	13. Odbicia w ruchu podczas gry	13. Nauka padu z pozycji półwysokiej i wysokiej
	14. Zatrzymanie po dojsciu 1-2 kroki w przód	14. Odbicia w ruchu podczas gry	14. Nauka padu z pozycji półwysokiej i wysokiej
	15. Zatrzymanie po dojsciu 1-2 kroki w tył-bok	15. Zejścia do podłoża podczas gry	15. Łączenie różnych sposobów ruchu podczas gry
	16. Zatrzymanie po dojsciu 1-2 kroki w tył-bok	16. Zejścia do podłoża podczas gry	16. Łączenie różnych sposobów ruchu podczas gry
<p>ODBICIE OBUŁĄCZ GÓRNE</p> <p>II</p> 	17.Odbicie oburącz górne w górę w miejscu.	17. Odbicie w linii tułowia po dojsciu do piłki i zatrzymaniu przodem do kierunku odbicia	17. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem
	18.Odbicie oburącz górne w górę w miejscu.	18. Odbicie w linii tułowia po dojsciu do piłki i zatrzymaniu przodem do kierunku odbicia	18. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem
	19.Odbicie oburącz górne w górę po dojsciu do piłki	19. Odbicie w linii tułowia po dojsciu do piłki i zatrzymaniu tyłem do kierunku odbicia	19. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem
	20.Odbicie oburącz górne w górę po dojsciu do piłki	20. Odbicie w linii tułowia po dojsciu do piłki i zatrzymaniu tyłem do kierunku odbicia	20. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem
	21.Odbicie oburącz górne w górę po ustawieniu się w kierunku odbicia	21. Wystawienie piłki do przodu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	21. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
	22.Odbicie oburącz górne w górę po ustawieniu się w kierunku odbicia	22. Wystawienie piłki do przodu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	22. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
	23. Odbicie oburącz górne w przód po dojsciu do piłki	23. Wystawienie piłki do tyłu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	23. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
	24. Odbicie oburącz górne w przód po dojsciu do piłki	24. Wystawienie piłki do tyłu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	24. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
	25. Odbicie oburącz górne w przód po ustawieniu się w kierunku odbicia	25. Odbicie w bok z ustawienia przodem do siatki	25. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
	26. Odbicie oburącz górne w przód po ustawieniu się w kierunku odbicia	26. Odbicie w bok z ustawienia przodem do siatki	26. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
	27. Dostosowanie pozycji odbicia sposobem górnym od przysiadu do wysoku	27. Odbicie w bok z ustawienia tyłem do siatki	27. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
	28. Dostosowanie pozycji odbicia sposobem górnym od przysiadu do wysoku	28. Odbicie w bok z ustawienia tyłem do siatki	28. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
	29. Odbicie sposobem górnym w formie dogrania piłki.	29. Obicie w formie dogrania w wysoku do stref	29. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu
	30. Odbicie sposobem górnym w formie dogrania piłki.	30. Obicie w formie dogrania w wysoku do stref	30. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu
	31.Odbicie sposobem górnym w formie przebiccia kierunkowego	31. Obicie w formie przebiccia w wysoku do stref	31. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu
	32.Odbicie sposobem górnym w formie przebiccia kierunkowego	32. Obicie w formie przebiccia w wysoku do stref	32. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu
<p>ODBICIE OBUŁĄCZ DOLNE</p> <p>III</p>	33. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód	33. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie wysokiej	33. Przyjęcie po prostej z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
	34. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód	34. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie wysokiej	34. Przyjęcie po prostej z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
	35. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok	35. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie niskiej	35. Przyjęcie po skosie z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
	36. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok	36. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie niskiej	36. Przyjęcie po skosie z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
	37. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód i przyjęciu prawidłowej postawy	37. Odbicie do wystawiającego piłki dorzuconej z ograniczeniem ruchu ramion	37. Przyjęcie po prostej z boku tyłowia z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion



	38. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód i przyjęciu prawidłowej postawy	38. Odbicie do wystawiającego piłki dorzuconej z ograniczeniem ruchu ramion	38. Przyjęcie po prostej z boku tyłowia z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
	39. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok i przyjęciu prawidłowej postawy	39. Odbicie do wystawiającego piłki podanej odbiciem górnym z ograniczeniem ruchu ramion	39. Przyjęcie bez ruchu ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	40. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok i przyjęciu prawidłowej postawy	40. Odbicie do wystawiającego piłki podanej odbiciem górnym z ograniczeniem ruchu ramion	40. Przyjęcie bez ruchu ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	41. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	41. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z ograniczeniem ruchu ramion	41. Przyjęcie bez ruchu ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	42. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	42. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z ograniczeniem ruchu ramion	42. Przyjęcie bez ruchu ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	43. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	43. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	43. Przyjęcie z ruchem ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	44. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	44. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	44. Przyjęcie z ruchem ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	45. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	45. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	45. Przyjęcie z ruchem ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	46. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	46. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	46. Przyjęcie z ruchem ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
	47. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	47. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	47. Współpraca w zespole trójkowym, ścieżki przyjęcia, podział odpowiedzialności
	48. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	48. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	48. Współpraca w zespole trójkowym, ścieżki przyjęcia, podział odpowiedzialności
ZAGRYWKA IV	49. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry	49. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca	49. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca
	50. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry	50. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca	50. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca
	51. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry w określone miejsce	51. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca w określonym kierunku	51. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej po dośściu
	52. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry w określone miejsce	52. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca w określonym kierunku	52. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej po dośściu
	53. Nauka zagrywki z miejsca dolnej	53. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca na określoną głębokość	53. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z wysoku
	54. Nauka zagrywki z miejsca dolnej	54. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca na określoną głębokość	54. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z wysoku
	55. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z linii trzech metrów	55. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z dośścia w określonym kierunku	57. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej z miejsca
	56. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z linii trzech metrów	56. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z dośścia w określonym kierunku	58. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej z miejsca
	57. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z odległości dostosowanej do indywidualnych możliwości	57. Nauka zagrywki bezrotacyjnej z miejsca	57. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej po dośściu i z wysoku
	58. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z odległości dostosowanej do indywidualnych możliwości	58. Nauka zagrywki bezrotacyjnej z dośścia	58. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej po dośściu i z wysoku
ATAK V	59. Wyskok i uderzenie piłki z różnych miejsc przy siatce	59. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki	59. Koordynacja po rozbiegu do ataku z wysokiej piłki w trzecim tempie
	60. Wyskok i uderzenie piłki z różnych miejsc przy siatce	60. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki	60. Koordynacja po rozbiegu do ataku z wysokiej piłki w trzecim tempie
	61. Zbicie tenisowe przed siebie zgodnie z linią rozbiegu	61. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki oraz ustawienie ciała	61. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w drugim tempie
	62. Zbicie tenisowe przed siebie zgodnie z linią rozbiegu	62. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki oraz ustawienie ciała	62. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w drugim tempie
	63. Nauka nabiegu do ataku	63. Dośście do ataku po nabiegu po łuku	63. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w pierwszym tempie
	64. Nauka nabiegu do ataku	64. Zbicie po skosie po nabiegu po łuku	64. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w pierwszym tempie
	65. Nauka naskoku do ataku	65. Zbicie po skosie po nabiegu po łuku	65. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku
	66. Nauka naskoku do ataku	66. Kiwnięcie zadaniowe w określone miejsce na boisku przeciwnika	66. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku

	67. Nauka uderzenia prostopadłe do linii barku	67. Kiwnięcie zadaniowe w określone miejsce na boisku przeciwnika	67. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku
	68. Nauka uderzenia prostopadłe do linii barku	68. Plasowanie zadaniowe po nabiegu po łuku	68. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku
BLOKOWANIE VI	69. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	69. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	69. Blok pojedynczy organizowany na bazie umiejętności czytania gry
	70. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	70. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	70. Blok pojedynczy organizowany na bazie umiejętności czytania gry
	71. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	71. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	71. Dwublok organizowany na bazie umiejętności czytania gry
	72. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	72. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	72. Dwublok organizowany na bazie umiejętności czytania gry
OBRONA W POLU VII	73. Nauka umiejętności przewidywania kierunku ataku.	73. Umiejętność przewidywania kierunku ataku	73. Umiejętność przewidywania tempa i kierunku ataku.
	74. Nauka umiejętności przewidywania kierunku ataku.	74. Umiejętność przewidywania kierunku ataku	74. Umiejętność przewidywania tempa i kierunku ataku.
	75. Obrona w miejscu i w pozycji zachwianej	75. Nauka obrony w postawach niskich	75. Obrona poza równowagą oraz w padach
	76. Obrona w miejscu i w pozycji zachwianej	76. Nauka obrony w postawach niskich	76. Obrona poza równowagą oraz w padach
DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	77. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie	77. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie	77. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie
	78. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- wystawienie-atak	78. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- wystawienie-atak	78. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- wystawienie-atak
	79. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie-atak	79. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie-atak	79. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie-atak
	80. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku-obrona-wystawienie	80. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku-obrona-wystawienie	80. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku-obrona-wystawienie
	81. Nauka ustawienia przy zagrywce własnej-blok-obrona-wystawienie-atak	81. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-blok-obrona-wystawienie-atak	81. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-blok-obrona-wystawienie-atak
	82. Nauka ustawienia przy zagrywce własnej-zagrywka-przyjęcie	82. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-zagrywka-przyjęcie	82. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-zagrywka-przyjęcie
	83. Nauka ustawienia przy zagrywce własnej-atak-(blok) obrona	83. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-atak-(blok) obrona	83. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-atak-(blok) obrona
ZADANIA KONTROLNO- OCENIAJĄCE	84. Zadania kontrolno-oceniające	84. Zadania kontrolno-oceniające	84. Zadania kontrolno-oceniające
	85. Zadania kontrolno-oceniające	85. Zadania kontrolno-oceniające	85. Zadania kontrolno-oceniające
	86. Zadania kontrolno-oceniające	86. Zadania kontrolno-oceniające	86. Zadania kontrolno-oceniające
	87. Zadania kontrolno-oceniające	87. Zadania kontrolno-oceniające	87. Zadania kontrolno-oceniające
	88. Zadania kontrolno-oceniające	88. Zadania kontrolno-oceniające	88. Zadania kontrolno-oceniające
	89. Zadania kontrolno-oceniające	89. Zadania kontrolno-oceniające	89. Zadania kontrolno-oceniające
PODSTAWOWE PRZEMIESZCZANIE SIĘ DO PIŁKI W RÓŻNYCH SYTUACJACH PODCZAS GRY I	91. BHP podczas zajęć na sali gimnastycznej	91. BHP podczas zajęć na sali gimnastycznej	91. Lekcja organizacyjna, BHP podczas zajęć na sali gimnastycznej, kryteria oceniania
	92. Kryteria oceniania, Zasady dobrej lekcji i treningu siatkarskiego	92. Kryteria oceniania, Zasady dobrej lekcji i treningu siatkarskiego	92. Przyjmowanie postawy wysokiej na sygnał N.
	93. Nauka przyjmowania postawy siatkarskiej	93. Doskonalenieprzyjmowania postawy siatkarskiej	93. Przyjmowanie postawy półwysokiej na sygnał N.
	94. Nauka przyjmowania postawy siatkarskiej	94. Nauka przyjmowania postawy na różne sygnały	94. Przyjmowanie postawy niskiej na sygnał N.
	95. Nauka przyjmowania postawy na różne sygnały	95. Nauka i doskonalenie postawy wysokiej	95. Doskonalenie techniki postawy po zagrywce
	96. Doskonalenie przyjmowania postawy na różne sygnały	96. Nauka i doskonalenie postawy wysokiej	96. Doskonalenie techniki postawy podczas przyjęcia
	97. Nauka postawy wysokiej	97. Postawa siatkarska półwysoka	97. Doskonalenie techniki postawy podczas wystawy piłki
	98. Nauka i doskonalenie postawy wysokiej	98. Postawa siatkarska niska, wysoka i półwysokoa	98. Doskonalenie techniki postawy siatkarskiej w zabawach
	99. Zatrzymanie po dościsiu 1-2 kroki w bok	99. Zatrzymanie po biegu podcza gry	99. Zatrzymanie po obrocie i biegu
	100. Zatrzymanie po dościsiu 1-2 kroki w bok	100. Zatrzymanie po biegu podcza gry	100. Zatrzymanie po obrocie i biegu
	101. Zatrzymanie po kroku dostawnym w różnych kierunkach	101. Zatrzymanie po kroku skrzyżnym podczas gry	101. Wspólnie pokonujemy strach przed upadkiem
	102. Zatrzymanie po kroku dostawnym w różnych kierunkach	102. Zatrzymanie po kroku skrzyżnym podczas gry	102. Nauka padu w przód z klęku
	103. Zatrzymanie po dościsiu 1-2 kroki w przód	103. Odbicia w ruchu podczas gry	103. Nauka padu z pozycji półwysokiej i wysokiej
	104. Zatrzymanie po dościsiu 1-2 kroki w przód	104. Odbicia w ruchu podczas gry	104. Nauka padu z pozycji półwysokiej i wysokiej
105. Zatrzymanie po dościsiu 1-2 kroki w tył-bok	105. Zejścia do podłoża podczas gry	105. Łączenie różnych sposobów ruchu podczas gry	
106. Zatrzymanie po dościsiu 1-2 kroki w tył-bok	106. Zejścia do podłoża podczas gry	106. Łączenie różnych sposobów ruchu podczas gry	
ODBICIE OBUŁĄCZ	107. Odbicie oburącz górne w górę w miejscu.	107. Odbicie w linii tułowia po dościsiu do piłki i zatrzymaniu przodem do kierunku odbicia	107. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem



GÓRNE**II**

108.Odbicie oburącz górne w górę w miejscu.	108. Odbicie w linii tułowia po dojściu do piłki i zatrzymaniu przodem do kierunku odbicia	108. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem
109.Odbicie oburącz górne w górę po dojściu do piłki	109. Odbicie w linii tułowia po dojściu do piłki i zatrzymaniu tyłem do kierunku odbicia	109. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem
110.Odbicie oburącz górne w górę po dojściu do piłki	110. Odbicie w linii tułowia po dojściu do piłki i zatrzymaniu tyłem do kierunku odbicia	110. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia przodem
111.Odbicie oburącz górne w górę po ustawieniu się w kierunku odbicia	111. Wystawienie piłki do przodu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	111. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
112.Odbicie oburącz górne w górę po ustawieniu się w kierunku odbicia	112. Wystawienie piłki do przodu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	112. Dojście w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
113. Odbicie oburącz górne w przód po dojściu do piłki	113. Wystawienie piłki do tyłu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	113. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
114. Odbicie oburącz górne w przód po dojściu do piłki	114. Wystawienie piłki do tyłu, do antenki oraz na środek w drugie tempo	114. Dojście i odbicie w różnych kierunkach po zatrzymaniu i w ruchu z obrotem do ustawienia tyłem
115. Odbicie oburącz górne w przód po ustawieniu się w kierunku odbicia	115. Odbicie w bok z ustawienia przodem do siatki	115. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
116. Odbicie oburącz górne w przód po ustawieniu się w kierunku odbicia	116. Odbicie w bok z ustawienia przodem do siatki	116. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
117. Dostosowanie pozycji odbicia sposobem górnym od przysiadu do wysokości	117. Odbicie w bok z ustawienia tyłem do siatki	117. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
118. Dostosowanie pozycji odbicia sposobem górnym od przysiadu do wysokości	118. Odbicie w bok z ustawienia tyłem do siatki	118. Wystawienie w pozycji o zachwianej równowadze
119. Odbicie sposobem górnym w formie dogrania piłki.	119. Obicie w formie dogrania w wyskoku do stref	119. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu
120. Odbicie sposobem górnym w formie dogrania piłki.	120. Obicie w formie dogrania w wyskoku do stref	120. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu
121.Odbicie sposobem górnym w formie przebicia kierunkowego	121. Obicie w formie przebicia w wyskoku do stref	121. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu
122.Odbicie sposobem górnym w formie przebicia kierunkowego	122. Obicie w formie przebicia w wyskoku do stref	122. Przyjęcie piłki na palce po określeniu jej parametrów lotu

ODBICIE OBUŁĄCZ**DOLNE****III**

123. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód	123. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie wysokiej	123. Przyjęcie po prostej z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
124. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód	124. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie wysokiej	124. Przyjęcie po prostej z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
125. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok	125. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie niskiej	125. Przyjęcie po skosie z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
126. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok	126. Odbicie blisko-daleko po przemieszczeniu w skos w postawie niskiej	126. Przyjęcie po skosie z przodu, z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
127. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód i przyjęciu prawidłowej postawy	127. Odbicie do wystawiającego piłki dorzuconej z ograniczeniem ruchu ramion	127. Przyjęcie po prostej z boku tyłowia z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
128. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w przód i przyjęciu prawidłowej postawy	128. Odbicie do wystawiającego piłki dorzuconej z ograniczeniem ruchu ramion	128. Przyjęcie po prostej z boku tyłowia z zachowaniem prawidłowej płaszczyzny ramion
129. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok i przyjęciu prawidłowej postawy	129. Odbicie do wystawiającego piłki podanej odbiciem górnym z ograniczeniem ruchu ramion	129. Przyjęcie bez ruchu ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
130. Odbicie blisko daleko przed sobą po przemieszczeniu w bok i przyjęciu prawidłowej postawy	130. Odbicie do wystawiającego piłki podanej odbiciem górnym z ograniczeniem ruchu ramion	130. Przyjęcie bez ruchu ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
131. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	131. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z ograniczeniem ruchu ramion	131. Przyjęcie bez ruchu ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
132. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	132. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z ograniczeniem ruchu ramion	132. Przyjęcie bez ruchu ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
133. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	133. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	133. Przyjęcie z ruchem ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
134. Odbicie do wystawiającego piłki zagrywanej z prowadzeniem piłki ramionami w kierunku odbicia	134. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	134. Przyjęcie z ruchem ramion w miejscu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
135. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	135. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	135. Przyjęcie z ruchem ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
136. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	136. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	136. Przyjęcie z ruchem ramion w ruchu, właściwe tempo, amortyzacja piłki
137. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	137. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	137. Współpraca w zespole trójkowym, ścieżki przyjęcia, podział odpowiedzialności

	138. Współpraca w przyjęciu w ustawieniu bliżej-dalej.	138. Współpraca w zespole dwójkowym, ścieżki przyjęcia	138. Współpraca w zespole trójkowym, ścieżki przyjęcia, podział odpowiedzialności
ZAGRYWKA IV	139. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry	139. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca	139. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca
	140. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry	140. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca	140. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca
	141. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry w określone miejsce	141. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca w określonym kierunku	141. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej po dojsciu
	142. Wykorzystanie odbicia górnego do wprowadzenia piłki do gry w określone miejsce	142. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca w określonym kierunku	142. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej po dojsciu
	143. Nauka zagrywki z miejsca dolnej	143. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca na określoną głębokość	143. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z wysoku
	144. Nauka zagrywki z miejsca dolnej	144. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z miejsca na określoną głębokość	144. Doskonalenie zagrywki tenisowej rotacyjnej z wysoku
	145. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z linii trzech metrów	145. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z dojscia w określonym kierunku	145. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej z miejsca
	146. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z linii trzech metrów	146. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z dojscia w określonym kierunku	146. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej z miejsca
	147. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z odległości dostosowanej do indywidualnych możliwości	147. Nauka zagrywki bezrotacyjnej z miejsca	147. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej po dojsciu i z wysoku
	148. Nauka zagrywki tenisowej rotacyjnej z odległości dostosowanej do indywidualnych możliwości	148. Nauka zagrywki bezrotacyjnej z dojscia	148. Doskonalenie zagrywki bezrotacyjnej po dojsciu i z wysoku
ATAK V	149. Wyskok i uderzenie piłki z różnych miejsc przy siatce	149. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki	149. Koordynacja po rozbiegu do ataku z wysokiej piłki w trzecim tempie
	150. Wyskok i uderzenie piłki z różnych miejsc przy siatce	150. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki	150. Koordynacja po rozbiegu do ataku z wysokiej piłki w trzecim tempie
	151. Zbicie tenisowe przed siebie zgodnie z linią rozbiegu	151. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki oraz ustawienie ciała	151. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w drugim tempie
	152. Zbicie tenisowe przed siebie zgodnie z linią rozbiegu	152. Dostosowanie miejsca wysoku do piłki oraz ustawienie ciała	152. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w drugim tempie
	153. Nauka nabiegu do ataku	153. Dojście do ataku po nabiegu po łuku	153. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w pierwszym tempie
	154. Nauka nabiegu do ataku	154. Zbicie po skosie po nabiegu po łuku	154. Koordynacja po rozbiegu do ataku z niskiej piłki w pierwszym tempie
	155. Nauka naskoku do ataku	155. Zbicie po skosie po nabiegu po łuku	155. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku
	156. Nauka naskoku do ataku	156. Kiwnięcie zadaniowe w określone miejsce na boisku przeciwnika	156. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku
	157. Nauka uderzenia prostopadle do linii barku	157. Kiwnięcie zadaniowe w określone miejsce na boisku przeciwnika	157. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku
	158. Nauka uderzenia prostopadle do linii barku	158. Plasowanie zadaniowe po nabiegu po łuku	158. Zmiana kierunku ataku poprzez zmianę kierunku nabiegu, po wysoku
BLOKOWANIE VI	159. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	159. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	159. Blok pojedynczy organizowany na bazie umiejętności czytania gry
	160. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	160. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	160. Blok pojedynczy organizowany na bazie umiejętności czytania gry
	161. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	161. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	161. Dwublok organizowany na bazie umiejętności czytania gry
	162. Nauka wykoku do bloku, ustawienie rąk i blokowanie przy piłce przechodzącej blisko siatki	162. Blok pojedynczy po kroku dostawnym z ustawienia naprzeciwko ustawiona atakującego	162. Dwublok organizowany na bazie umiejętności czytania gry
OBRONA W POLU VII	163. Nauka umiejętności przewidywania kierunku ataku.	163. Umiejętność przewidywania kierunku ataku	163. Umiejętność przewidywania tempa i kierunku ataku.
	164. Nauka umiejętności przewidywania kierunku ataku.	164. Umiejętność przewidywania kierunku ataku	164. Umiejętność przewidywania tempa i kierunku ataku.
	165. Obrona w miejscu i w pozycji zachwianej	165. Nauka obrony w postawach niskich	165. Obrona poza równowagą oraz w padach
	166. Obrona w miejscu i w pozycji zachwianej	166. Nauka obrony w postawach niskich	166. Obrona poza równowagą oraz w padach
DZIAŁANIA ZESPOŁOWE	167. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie	167. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie	167. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie
	168. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- wystawienie-atak	168. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- wystawienie-atak	168. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- wystawienie-atak



	169. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie-atak	169. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie-atak	169. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku- przyjęcie-wystawienie-atak
	170. Nauka przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku-obrona-wystawienie	170. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku-obrona-wystawienie	170. Doskonalenie przyjęcia w zespole, ustawienie na boisku-obrona-wystawienie
	171. Nauka ustawienia przy zagrywce własnej-blok-obrona-wystawienie-atak	171. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-blok-obrona-wystawienie-atak	171. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-blok-obrona-wystawienie-atak
	172. Nauka ustawienia przy zagrywce własnej-zagrywka-przyjęcie	172. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-zagrywka-przyjęcie	172. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-zagrywka-przyjęcie
	173. Nauka ustawienia przy zagrywce własnej-atak-(blok) obrona	173. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-atak-(blok) obrona	173. Doskonalenie ustawienia przy zagrywce własnej-atak-(blok) obrona
	174. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 1 x 1	174. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 1 x 1	174. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 1 x 1
	175. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 1 x 1	175. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 1 x 1	175. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 1 x 1
	176. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 2 x 2	176. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 3 x 3	176. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 4 x 4
	177. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 2 x 2	177. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 3 x 3	177. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 4 x 4
	178. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 2 x 2	178. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 3 x 3	178. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 4 x 4
	179. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 2 x 2	179. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 3 x 3	179. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 4 x 4
	180. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 2 x 2	180. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 3 x 3	180. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 4 x 4
	181. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 2 x 2	181. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 3 x 3	181. Małe gry, gra szkolna, gra właściwa 4 x 4
ZADANIA KONTROLNO- OCENIAJĄCE	182. Zadania kontrolno-oceniające	182. Zadania kontrolno-oceniające	182. Zadania kontrolno-oceniające
	183. Zadania kontrolno-oceniające	183. Zadania kontrolno-oceniające	183. Zadania kontrolno-oceniające
	184. Zadania kontrolno-oceniające	184. Zadania kontrolno-oceniające	184. Zadania kontrolno-oceniające
	185. Zadania kontrolno-oceniające	185. Zadania kontrolno-oceniające	185. Zadania kontrolno-oceniające
	186. Zadania kontrolno-oceniające	186. Zadania kontrolno-oceniające	186. Zadania kontrolno-oceniające
	187. Zadania kontrolno-oceniające	187. Zadania kontrolno-oceniające	187. Zadania kontrolno-oceniające
	188. Zadania kontrolno-oceniające	188. Zadania kontrolno-oceniające	188. Zadania kontrolno-oceniające
	189. Zadania kontrolno-oceniające	189. Zadania kontrolno-oceniające	189. Zadania kontrolno-oceniające
	190. Zadania kontrolno-oceniające	190. Zadania kontrolno-oceniające	190. Zadania kontrolno-oceniające