

Контрольные нормативы

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					

Контрольные нормативы

Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80

Контрольные нормативы

Бег на лыжах 1 км ,мин, сек	6,30	7,00	7,40	7,00	7,30	8,10
Бег на лыжах 2 км ,мин, сек	Без учета времени					
<ul style="list-style-type: none">• Одновременный бесшажный ход• Подъем «елочкой»• Спуск в «ворота» из палок• Торможение «плугом»	Техника на лыжах					
Ведение мяча бегом в баскетболе	Техника					
Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Плавание без учета времени, м	50	25	12	25	20	12

Контрольные нормативы

Упражнения, 6 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
Бег 2.000 метров	без времени					

Контрольные нормативы

Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
Подтягивание на перекладине	8	6	4			
Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44

Контрольные нормативы

Упражнения, 7 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50

Контрольные нормативы

Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине	9	7	5			
Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес) раз	45	40	35	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48

Контрольные нормативы

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30

Контрольные нормативы

Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине	10	8	5			
Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения, лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58

Контрольные нормативы

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30

Контрольные нормативы

Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (юноши) 5 класс.

- 1). И.п.- «мост» на одной руке. Упор присев - два кувырка вперед в группировке, кувырок назад в группировке, из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат», основная стойка, длинный кувырок вперед – основная стойка.
- 2). И.п.- равновесие на одной, руки в стороны. Длинный кувырок - упор присев, три кувырка вперед в группировке, три кувырка назад в группировке, перекаат вперед, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка, руки в стороны, «шпагат» с опорой на руки – основная стойка.
- 3). И.п.- упор присев на правой. Два кувырка вперед в группировке, кувырок назад в группировке, из седа с наклоном вперед перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках (согнувшись), основная стойка, наклон назад (с помощью) – основная стойка, руки в стороны.
- 4). И.п.- упор лежа. Упор присев - два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад, «мост» – встать с «моста» с помощью, длинный кувырок, основная стойка, равновесие на левой, руки в стороны – основная стойка, руки в стороны.

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (девушки) 5 класс.

- 1). И.п.- равновесие на одной, руки в стороны. Упор присев - два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат», основная стойка, длинный кувырок, фронтальное равновесие, руки в стороны – основная стойка.
- 2). И.п.– «мост» на предплечьях. Упор присев - кувырок вперед в группировке, кувырок назад, два перекаат вперед, сед, из седа перекатом назад в «полушпагат», «шпагат» с опорой на руки, основная стойка, длинный кувырок вперед – стойка скрестно правой, руки в стороны.
- 3). И.п.- выпад левой в право, руки в стороны. Упор присев - два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, перекаат назад, «мост» – вставание с «моста» с помощью, длинный кувырок вперед – основная стойка.
- 4). И.п.- сед. Из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекаат назад в упор присев, два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись, равновесие на одной, руки в стороны – основная стойка, руки в стороны.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (юноши) 6 класс.

1). И.п.- присед на левой, правую вперед, руки в стороны. Упор присев - три кувырка вперед в группировке, кувырок назад в упор, стоя на одном колене, перекаат назад в «полушпагат», «мост» – вставание с «моста» с помощью, длинный кувырок вперед – основная стойка, руки в стороны.

2). И.п.- равновесие на одной, руки в стороны. Упор присев - три кувырка вперед в группировке, кувырок назад в упор ноги врозь, перекаатом назад в «полушпагат», из стойки на коленях перекаат вперед прогнувшись с опорой руками, основная стойка, стойка на руках махом одной и толчком другой (с помощью) – основная стойка.

3). И.п.- полуприсед с полунаклоном, руки назад (старт пловца) - длинный кувырок вперед в упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в группировке, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаатом вперед в сед с наклоном вперед, из упора присев толчком двумя стойка на голове с согнутыми ногами – основная стойка, руки в стороны.

4). И.п.- «мост» - поворот направо (налево) в упор присев - два кувырка вперед в группировке, кувырок назад в группировке, из упора присев перекаатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекаатом назад в «полушпагат», боковое равновесие на правой, правую руку вверх, левую на пояс - основная стойка.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (девушки) 6 класс.

- 1). И.п.- равновесие на одной, руки в стороны. Упор присев - два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат», основная стойка, равновесие на правой, правую руку вверх, левую на пояс - основная стойка.
- 2). И.п. – равновесие на правой с захватом, правая в сторону. Упор присев - три кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, из седа с наклоном вперед перекатом назад с прямыми ногами в упор на лопатках, основная стойка, наклон назад (с помощью) – основная стойка, руки в стороны.
- 3). И.п.- равновесие кольцом на одной, рука в сторону. Полуприсед с полунаклоном, руки назад (старт пловца) - длинный кувырок вперед, упор присев, два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, перекатом назад в упор на одном колене, «мост» на одной руке – основная стойка.
- 4). И.п. – сед углом. Из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом в «полушпагат», упор лежа, упор лежа на бедрах, упор присев, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись, основная стойка, стойка на руках махом одной и толчком другой (с помощью) – основная стойка, руки в стороны.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (юноши) 7 класс.

- 1). И.п.- крестообразное равновесие. Длинный кувырок вперед в упор присев - два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в упор, стоя на одном колене, перекат назад в стойку на лопатках, из стойки перекат назад в «полушпагат», основная стойка, длинный кувырок вперед – основная стойка, руки в стороны.
- 2). И.п.- стойка на голове. Упор присев - три кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в упор присев, перекатом назад в «полушпагат», основная стойка, переворот в сторону, стойка на руках махом одной и толчком другой (с помощью) – основная стойка.
- 3). И.п.- полуприсед с полунаклоном, руки назад (старт пловца) - длинный кувырок вперед в упор присев, стойка на голове, упор присев, два кувырка вперед в группировке, два переката назад, «шпагат» с опорой на руки – основная стойка, руки в стороны.
- 4). И.п.- стойка ноги врозь правой, руки на пояс. Два переворота вперед – упор присев, два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в группировке, из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат» - основная стойка.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (девушки) 7 класс.

- 1). И.п.- равновесие кольцом на левой, левая рука вперед. Основная стойка – переворот вперед, упор присев - два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в упор стоя на одном колене, «шпагат» - основная стойка, руки в стороны.
- 2). И.п. – заднее равновесие, руки в стороны. Упор присев - два кувырка вперед в группировке, перекаат вперед в сед, сед согнувшись, перекаат назад, кувырка назад в группировке, прыжок вверх прогнувшись – основная стойка, руки в стороны.
- 3). И.п.- крестообразное равновесие. Основная стойка - длинный кувырок вперед, упор присев, два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, перекаат назад в упор на одном колене, «шпагат», основная стойка, наклон с захватом, разноименный «мост» – основная стойка.
- 4). И.п. – основная стойка. Два переворота в сторону – упор присев, два кувырка назад, два кувырка вперед в группировке, из упора присев перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат», основная стойка, стойка на руках толчком одной махом другой ноги – основная стойка, руки в стороны.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (юноши) 8 класс.

- 1). И.п.- стойка на голове. Из стойки на голове кувырок вперед в упор присев, два переката вперед, кувырок назад, перекат назад, перекатом назад в стойку на лопатках, упор присев – прыжок вверх прогнувшись – основная стойка, руки в стороны.
- 2). И.п.- равновесие на одной, руки в стороны. Основная стойка – кувырок вперед прыжком с места (высота до 70 см), два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, кувырок назад в стойку на руках (с помощью), упор присев, стойка на голове и руках силой прогнувшись – основная стойка, руки в стороны.
- 3). И.п.- основная стойка. С разбега два переворота в сторону – основная стойка, длинный кувырок вперед, упор присев, два кувырка назад, перекат назад в стойку на лопатках, основная стойка, стойка на руках (с помощью), «мост» - основная стойка, руки в стороны.
- 4). И.п.- фронтальное равновесие, руки в стороны. Основная стойка – переворот вперед, кувырок вперед в группировке, кувырок назад, перекат назад в «полушпагат», основная стойка, наклон с захватом, основная стойка, переворот вперед – основная стойка, руки в стороны.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (девушки) 8 класс.

- 1). И.п.- равновесие на одной, руки в стороны. Упор присев - три кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в «полушпагат», основная стойка, переворот вперед, «мост» на одной руке, упор присев, кувырок назад, длинный кувырок вперед – основная стойка, в руки в стороны.

- 2). И.п.- основная стойка. Переворот в сторону - упор присев, два кувырка вперед в группировке, два кувырка назад в сед, из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат», основная стойка, «мост» на предплечьях – основная стойка, руки в стороны.

- 3). И.п.- крестообразное равновесие. Упор присев - три кувырка вперед в группировке, кувырок назад в «полушпагат», упор присев, кувырок через плечо, основная стойка, переворот в сторону, «мост» – вставание с «моста» - основная стойка.
.
- 4). И.п.- сед. Из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом назад в «полушпагат», упор присев, два кувырка вперед в группировке, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись – основная стойка, руки в стороны.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (юноши) 9 класс.

- 1). И.п.- основная стойка. Три переворота в сторону - два кувырка назад, упор присев, перекатом назад в стойку на лопатках, упор присев, из упора присев прыжок вверх прогнувшись, основная стойка, «мост» на одной ноге, упор присев – основная стойка, руки в стороны.
- 2). И.п.- равновесие на одной, руки в стороны. Из И.п. - кувырок вперед в группировке, основная стойка, переворот в сторону, упор присев, стойка на голове и руках, упор присев, два кувырка назад в группировке, «шпагат» с помощью рук – основная стойка, руки в стороны.
- 3). И.п.- основная стойка. Стойка на голове и руках - из стойки кувырок вперед в группировке, два кувырка назад, из упора присев прыжок вверх прогнувшись в основную стойку, махом одной и толчком другой стойка на руках с переворотом вперед в «мост», вставание с «моста» - основная стойка, руки в стороны.
- 4). И.п.- основная стойка. Два переворота в сторону - кувырок вперед в группировке, перекатом назад в стойку на лопатки, из стойки на лопатках кувырок назад через плечо в глубокий выпад, упор присев, стойка на голове и руках толчком двумя, кувырок вперед – основная стойка, руки в стороны.

Контрольные нормативы

Комплекс акробатических элементов для учебной комбинации (девушки) 9 класс.

- 1). И.п.- основная стойка. Заднее равновесие, руки в стороны – упор присев, два кувырка вперед в группировке, упор присев, два кувырка назад в группировке, основная стойка, переворот вперед, кувырок назад, «мост» – основная стойка, руки в сторону.
- 2). И.п.- основная стойка. Два переворота в сторону - кувырок вперед в группировке, стойка на лопатках, кувырок назад через плечо в «полушпагат», упор присев, перекат вперед, основная стойка, стойка на руках, упор присев, кувырок вперед – основная стойка, руки в стороны.
- 3). И.п.- основная стойка. Равновесие на одной, руки в стороны – кувырок вперед в группировке, длинный кувырок вперед, основная стойка, наклон назад, касаясь правой, основная стойка, наклон с захватом, упор присев, кувырок назад, «мост» на предплечьях – вставание с «моста» - основная стойка, руки в стороны.
- 4). И.п.- основная стойка. «Старт пловца» - длинный кувырок вперед, кувырок вперед в сед, из седа перекатом назад в стойку на лопатках, из стойки на лопатках перекатом через плечо в «полушпагат», упор присев, кувырок вперед в группировке, прыжок вверх прогнувшись – основная стойка, руки в стороны.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по баскетболу для школьников

Нормативы баскетбола с 5-9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
5 класс						
Ведение мяча бегом	На правила и технику					
6 класс						
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику					
7 класс						
Бросок в кольцо после ведения	На правила и технику					
8 класс						
Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	техника
Штрафной бросок (10 бросков)/(девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1

Контрольные нормативы

Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	4	3	2	4	3	2
Штрафной бросок (из 10 бросков)/(девочки с 3 метров)	4	2	1	4	2	1
Бросок в прыжке	На технику					

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по баскетболу

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (сек.)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D – 30 см S – 2 м	
	м	д	м	д	м	д	м	д
5	8	6	5	4			11	10
	5	4	2	2			10	7
	3	2	1	1			8	5
6	9	7	5	5			13	10
	6	4	3	2			10	8
	4	3	1	1			8	6
7	10	7	6	5			15	11
	7	5	4	3			12	10
	5	3	2	1			10	8
8	11	8	6	5			16	12
	8	6	4	3			13	11
	6	4	2	1			11	9
9	13	10	6	5			17	13
	11	8	5	4			14	12
	8	6	3	2			12	10

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по волейболу

6-й класс.

Контрольные упражнения

Стойка и перемещения игрока

“5” – действие выполнено уверенно, легко.

“4” – допущены 1-2 мелкие ошибки.

“3” – допущены 2-3 существенные ошибки.

“2” – искажены основные положения техники перемещения и стойки.

Передача мяча сверху в парах, в высокой стойке.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Ошибки

Мелкие ошибки

Считается недостаточное сгибание ног в коленном суставе.

Мышечное напряжение.

Существенные ошибки

Чрезмерное напряжение и статичность стойки.

Слишком сильный наклон вперед.

Неправильная работа рук и ног.

Отсутствие пластичности в перемещении.

Лишние движения.

Прием мяча на прямых ногах.

Руки в положении у груди.

Мяч принимается с хлопком, т.е. недостаточно согнуты пальцы.

Низкая траектория полета мяча.

Контрольные нормативы

Прием мяча снизу.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка.

“3” – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Серийные передачи мяча снизу над собой.

“5” – 15 передач без ошибок с первой попытки.

“4” – 15-10 передач с 1-2 ошибками.

“3” – 10-8 передач с 2-3 ошибками.

“2” – менее 5 передач с 3-4 ошибками.

Передача мяча снизу в парах.

“5” – упражнение выполнено без ошибок.

“4” – упражнение выполнено с незначительными ошибками.

“3” – допущена одна ошибка, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

“2” – допущено две и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения.

Несвоевременный выход к летящему мячу.

Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча.

Прием мяча стоя на прямых ногах.

Высота передачи ниже 1м.

Не синхронная, согласованная работа рук, ног, туловища.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

Прием мяча в неправильной стойке.

Руки согнуты в локтевом суставе.

Недопустим прием одной рукой, кулаками, ладонями.

Контрольные нормативы

Прием мяча снизу с подачи (нижней прямой).

“5” – из 7 подач, 5 приемов без ошибок.

“4” – из 7 подач, 4 приема, мяч оставлен на своей площадке.

“3” – из 7 подач, 3 приема.

“2” – из 7 подач, 0 приемов.

Передачи снизу двумя руками через сетку в парах.

“5” – 10 передач без ошибок.

“4” – 8 передач, 1-2 ошибки.

“3” – 5 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 5 передач, 3 ошибки.

Прямая нижняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

Прямая верхняя подача: девочки с 4м, мальчики с 6м.

“5” – из 7 подач, 5 подач в поле.

Недопустим прием мяча кулаками (мяч отскакивает неточно и улетает за площадку).

Прием мяча ладонями приводит к задержке мяча.

Высота полета мяча не ниже 2м.

Не выполнено количество намеченных приемов мяча с подачи.

Неправильное выполнение стойки, перемещений к мячу, выхода к мячу.

Сгибание рук в локтевом суставе.

Неточность передачи.

Количество невыполненных передач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Недостаточный или чрезмерный замах для удара.

Удар по мячу выполняется рукой согнутой в локтевом суставе.

После удара тяжесть тела не переносится на ногу стоящую впереди.

Количество невыполненных подач.

Неправильное подбрасывание мяча.

Во время замаха руки, кисть идет не из-за головы.

Контрольные нормативы

“4” – из 7 подач, 3-4 подачи в поле.

“3” – из 7 подач, 1-2 подачи в поле.

“2” – из 7 подач, 0 подач.

7-й класс.

Контрольные упражнения

Передачи мяча сверху двумя руками над собой.

“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.

“4” – 10-8 передач, с 1-2 ошибками.

“3” – 8-6 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 6 передач, 3-4 ошибки.

Верхняя передача за спину (в тройках из позиции: центральному, через центрального).

Оценивается центральный.

“5” – 10 передач без ошибок, с первой попытки.

“4” – 10-7 передач с 1-2 ошибками.

“3” – 7-5 передач, 2-3 ошибки.

“2” – менее 5 передач, 3-4 ошибки.

Не точный удар по мячу кистью руки.

Не выполнено количество подач.

Ошибки

Высота передачи ниже 1м.

Руки при приеме мяча чрезмерно согнуты, на уровне груди или за головой.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Мяч принимается с хлопками.

Отскок мяча не под прямым углом.

Не выполнено количество намеченных передач.

В момент выполнения передачи ноги прямые, отсутствует прогиб туловища назад.

Отсутствует сопровождающее движение: руками вверх назад.

Контрольные нормативы

Прямая нижняя подача в зону 1 или 5: девочки с 7м, мальчики с 8м. Не выполнено количество подач в указанную зону (1 или 5).

“5” – из 6, 4 подачи в указанную зону.

“4” – из 6, 3 подачи в указанную зону.

“3” – из 6, 2 подачи в указанную зону.

“2” – из 6, 0 подач.

Прямая верхняя подача: девочки с 7м, мальчики с 8м.

Количество не выполненных подач.

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Боковая подача (нижняя верхняя).

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Не правильная стойка.

Не правильно подброшен мяч.

Удар по мячу произведен согнутой рукой.

Удар не по центру мяча.

Контрольные нормативы

8-й класс.

Контрольные упражнения

Ошибки

Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой.

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

Серийные передачи мяча снизу над собой.

мальчики девочки

“5” – 25 20

“4” – 20 15

“3” – 15 10

“2” – менее 10 передач.

Мяч принимается на согнутые в локтевых суставах руки.

Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

Нижняя прямая и боковая подачи из-за лицевой линии в зоны: 1, 5, 6.

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Контрольные нормативы

“2” – из 6, 0 подач.

Прямая верхняя подача из-за лицевой линии в указанную, правую или левую стороны площадки.

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Верхняя боковая подача из-за лицевой линии (выполняется при желании ученика).

“5” – из 6, 3 подачи.

“4” – из 6, 2 подачи.

“3” – из 6, 1 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Нападающий удар через сетку из любой зоны с верхней передачи (в прыжке или без прыжка).

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

Количество не выполненных подач в любое место противоположной площадки.

Не своевременный выход к мячу.
Во время прыжка согнуты ноги.

Не правильный замах рукой.

Удар произведен с недостаточной силой.

Контрольные нормативы

9-й класс.

Контрольные упражнения

Верхняя прямая или боковая подачи (в правую или левую части противоположной площадки).

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Любые подачи в указанную зону противоположной площадки.

“5” – из 6, 4 подачи.

“4” – из 6, 3 подачи.

“3” – из 6, 2 подачи.

“2” – из 6, 0 подач.

Ошибки

Количество не выполненных подач на указанную, левую или правую стороны площадки.

Количество не выполненных подач в указанную зону.

Контрольные нормативы

Нападающий удар через сетку, верхняя передача из любой зоны.

“5” – 5.

“4” – 4.

“3” – 3

“2” – менее 2 раз, 2-3 ошибки.

Не своевременный выход к мячу.

Не правильный замах рукой.

Удар произведен с недостаточной силой.