**Контрольные нормативы по основам подготовки**

**«Школа волейбола»**

**(начальная подготовка 8-11 лет) -1 гр.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольный упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **1** | **Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4** | **4** | **4** |
| **2** | **Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование)** | **4** | **4** |
| **3** | **Подача верхняя прямая в пределы площадки** | **3** | **3** |
| **4** | **Прием подачи и первая передача в зону 3** | **3** | **3** |
| **5** | **Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера** | **3** | **3** |
| **6** | **Чередование способов**  **передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)** | **10** | **10** |

**Контрольные нормативы по основам подготовки**

**«Школа волейбола» 2 гр.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ норматива** | **Контрольные нормативы** | **Пол** | **Показатели** | | |
| допустимый | средний | высокий |
| **1** | **Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (количество раз)** | Юноши | **12** | **14** | **16** |
| Девушки | **9** | **11** | **14** |
| **2** | **Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (количество раз)** | Юноши | **10** | **12** | **14** |
| Девушки | **8** | **10** | **12** |
| **3** | **Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 метров (количество раз)** | Юноши | **17** | **20** | **25** |
| Девушки | **12** | **15** | **20** |
| **5** | **Подача нижняя/ верхняя, количество попаданий в площадку** | Юноши | **5** | **10** | **15** |
| Девушки | **3** | **6** | **10** |
| **6** | **Подача нижняя/ верхняя, количество попаданий в левую, правую половину площадки, по заданию** | Юноши | **2** | **3** | **4** |
| Девушки | **1** | **2** | **3** |
| **7** | **Подача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток** | Юноши | **3** | **4** | **5** |
| Девушки | **3** | **4** | **5** |
| **8** | **Нижняя передача над собой** | Юноши | **15** | **20** | **25** |
| Девушки | **10** | **15** | **20** |
| **9** | **Верхняя передача над собой** | Юноши | **15** | **20** | **25** |
| Девушки | **10** | **15** | **20** |

**Контрольные нормативы по основам подготовки**

**«Школа волейбола» 3 гр.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ норматива** | **Контрольные нормативы** | **Пол** | **Показатели** | | |
| допустимый | средний | высокий |
| **1** | **Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (количество раз)** | Юноши | **16** | **18** | **20** |
| Девушки | **14** | **16** | **18** |
| **2** | **Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (количество раз)** | Юноши | **16** | **18** | **20** |
| Девушки | **14** | **16** | **18** |
| **3** | **Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 метров (количество раз)** | Юноши | **20** | **40** | **50** |
| Девушки | **19** | **39** | **50** |
| **5** | **Подача нижняя/ верхняя, количество попаданий в площадку** | Юноши | **16** | **18** | **20** |
| Девушки | **16** | **18** | **20** |
| **6** | **Подача нижняя/ верхняя, количество попаданий в левую, правую половину площадки, по заданию** | Юноши | **6** | **8** | **10** |
| Девушки | **6** | **8** | **10** |
| **7** | **Подача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток** | Юноши | **3** | **4** | **5** |
| Девушки | **3** | **4** | **5** |
| **8** | **Нижняя передача над собой** | Юноши | **20** | **40** | **50** |
| Девушки | **15** | **35** | **50** |
| **9** | **Верхняя передача над собой** | Юноши | **20** | **40** | **50** |
| Девушки | **15** | **35** | **50** |