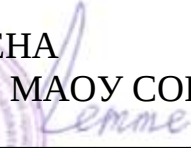
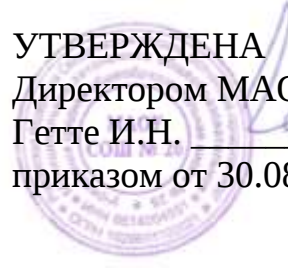


СОГЛАСОВАНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ СОШ № 26 от 30.08.2019 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАОУ СОШ №26
Гетте И.Н. 
приказом от 30.08.2019 г. № 162-д



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Волейбол в школе»

7-8 классы

Составитель:

Маслаков Алексей Владимирович,
учитель физической культуры

2019 г.
г. Волчанск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Волейбол в школе» по физической культуре разработана для 7-8 классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 (с изменениями), с учетом требований примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 08.04.2015 №1/15);
2. Информационное письмо Министерства образования и науки РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования
3. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 26 г. Волчанска;
4. Плана внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 26».

Рабочая программа предназначена для спортивной секции «Волейбол» МАОУ СОШ № 26. Данная программа предназначена для внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

В секцию волейбола на основе свободного выбора привлекаются ребята в возрасте 13–15 лет из числа учащихся 7-8 классов, не имеющих противопоказаний к занятию спортом.

Программы составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа рассчитана на 136 часов в год (4 часа в неделю) и реализуется в течение 34 учебных недель.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных, по 4 часа в неделю.

Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались определенные навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьных и городских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Ожидаемый результат.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных и городских мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Оценка результатов освоения программы:

Обучающиеся получают «зачет» по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности при посещении не менее 75% занятий и выполнении контрольных нормативов, участии в школьных и городских соревнований, выполнении нормативов ГТО по своей возрастной ступени

1. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты освоения обучающимися внеурочной программы «Волейбол, 7-8 класс» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия волейболом, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект;
- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в волейбол (пионербол) и будут распространять его в уличной среде среди сверстников;
- Команда примет участие в городских соревнованиях по волейболу и пионерболу.

Учащиеся должны будут:

- Знать об особенностях зарождения, истории волейбола и пионербола;
- Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии волейболом и пионерболом и правила его предупреждения;
- Обосновывать значение занятий волейболом и пионерболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- Уметь организовать самостоятельные занятия волейболом и пионерболом, а также, с группой товарищей;
- Организовывать и проводить соревнования по волейболу и пионерболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
- Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- Владеть техническими и тактическими приемами волейбола и пионербола по возрасту;
- Знать основы судейства и выполнять жесты волейбольного судьи;

- Играть в волейбол и пионербол с соблюдением основных правил.

Воспитательные результаты:

Программа нацелена на достижение воспитательных результатов 1 и 2 уровня.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

- приобретение специальных знаний об истории развития баскетбола,
- приобретение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
- получение начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения.
- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;
- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни;
- участие в спортивных мероприятиях и акциях, как в школьном, так и во внешкольном социуме.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, рассказы о здоровом образе жизни.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

- развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, к родному Отечеству, его истории и народу, к труду, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: участие в жизни группы, оздоровительные акции в школе и вне школы.

Формы контроля результатов второго уровня: тестирование.

2. Тематическое планирование курса.

№ п/п	Раздел	Содержание	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка.	Инструктаж по ТБ. История и развитие волейбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание.	4
2.	Перемещения.	Стойка игрока (исходные положения). Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	60
3.	Передачи мяча.	Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.	20
4.	Подачи мяча.	Нижняя прямая. Верхняя прямая.	20
5.	Прием мяча.	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	20
6.	Тактическая подготовка.	Индивидуальные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	4
7.	Подвижные игры и эстафеты..	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.	4
8.	Тестирование.	Бег 30 метров, челночный бег 3х10 метров (или	4

		4х9 метров), бросок набивного мяча из-за головы сидя.	
--	--	---	--

3. Календарно-тематическое планирование курса.

№ занятия	Содержание занятий	Характеристика основных видов деятельности ученика	Кол-во часов	Дата
1-2	История развития волейбола в России. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Гигиена. Закаливание. Режим питания. Общефизическая и специальная подготовка. Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, двойным шагом, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать нижнюю подачу.	4	04.09 06.09
3-4	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Научится подавать	4	11.09 13.09

	мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: подачи в парах, в стенку. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.	нижнюю подачу.		
5-6	Общие основы волейбола. Общефизическая и специальная подготовка; Обучение стойке игрока. Техника перемещений: скачками вперёд, по сигналу; Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах, в стену. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты с элементами волейбола.	Овладение стойкой волейболиста и различными способами перемещения. Принимать мяч сверху и снизу двумя руками. Правильно располагать пальцы рук на мяче. Уметь правильно передавать мяч. Сочетать правильную работу рук и ног.	4	18.09 20.09

7-8	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Техника перемещений волейболиста. Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед; Техника нижней прямой подачи: через сетку (6м). Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.	4	25.09 27.09
9-10	Сведения о строении и функциях организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения спиной вперёд, скачками вперёд. Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Техника нижней прямой подачи: через сетку. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног.	4	03.10 05.10
11-12	Сведения о строении и функциях	Уметь правильно передавать	4	10.10

	организма человека. Общефизическая и специальная подготовка; Перемещения в стойке, по сигналу. Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5-6м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	мяч. Правильно располагать пальцы на мяче и держать локти в правильном положении. Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.		12.10
13-14	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока, перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передачи над собой и партнёру. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5-6м. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Научиться подавать нижнюю и верхнюю подачу. Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений	4	17.10 19.10
15-16	Общефизическая и специальная подготовка. Передвижения в стойке. Передачи над собой и партнёру. Обучение верхней прямой подачи: имитация подачи, подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	24.10 26.10
17-18	Общефизическая и специальная	Уметь принимать мяч снизу.	4	31.10

	подготовка; Перемещения приставными шагами, скрестным шагом. Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; Верхняя прямая подача: через сетку с 3-5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь подавать подачу.		02.11
19-20	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	4	13.11 15.11
21-22	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; передача и прием мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Учебно-тренировочные игры в Пионербол с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	20.11 22.11
23-24	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещениям приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах;	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	4	27.11 29.11

	Тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.			
25-26	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Подача, прием с подачи. Правила игры в волейбол (пионербол); Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	04.12 06.12
27-28	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	4	11.12 13.12
29-30	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Перемещения приставными шагами, двойным шагом; Передача и прием мяча в парах через сетку. Подачи через сетку.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	18.12 20.12

	Подвижным играм с элементами волейбола.			
31-32	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	4	25.12 27.12
33-34	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Правильно работать ногами. Работать в паре, подбивание мяча с продвижением. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	15.01 17.01
35-36	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. Техника перемещений приставными шагами, двойным шагом; Передачи после варьирования расстояния и траектории; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	4	22.01 24.01
37-38	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке волейболиста принимать мяч снизу двумя руками. Передачи	Научиться подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять	4	29.01 31.01

	мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	большое количество подач подряд.		
39-40	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	05.02 07.02
41-42	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	4	12.02 14.02
43-44	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку; Правила игры в волейбол (пионербол);	Научиться подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	4	19.02 21.02
45-46	Общефизическая и специальная подготовка. Стойки игрока; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Передачи мяча сверху через сетку;	Научиться подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	4	26.02 28.02

	Подвижным играм с элементами волейбола.			
47-48	Общефизическая и специальная подготовка; Стойки игрока. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Подвижным играм с элементами волейбола.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	04.03 06.03
49-50	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	4	11.03 13.03
51-52	Общефизическая и специальная подготовка. В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	4	18.03 20.03
53-54	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах. Поддачи,	Научиться подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	4	03.04 08.04

	прием с подачи. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.			
55-56	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча через сетку. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	10.04 15.04
57-58	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Приём и передача мяча в парах в движении. Верхняя прямая подача: подачи в стену. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь своевременно выходить к мячу. Передавать и перебивать мяч через сетку.	4	17.04 22.04
59-60	Физическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Тактика нападения и защиты. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	Уметь принимать мяч снизу. Сочетать правильную работу рук и ног. Принимать мяч после перемещений. Уметь принимать мяч в паре и через сетку.	4	24.04 26.04
61-62	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия	Научиться подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч	4	03.05 08.05

	с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.		
63-64	Общефизическая и специальная подготовка; Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке. Учебно-тренировочные игры.	Научиться подавать нижнюю подачу. Уметь направлять мяч в заданную зону. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	4	10.05 15.05
65-66	Общефизическая и специальная подготовка; В стойке перемещения различными способами, с выполнением различных заданий; Прием и передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача: подачи в стену, через сетку. Учебно-тренировочные игры.	Развитие ловкости, внимательность. Умение играть в команде. Взаимовыручка и взаимодействие игроков.	4	17.05 22.05
67-68	Техника нападения: Перемещения и стойки; Действия с мячом. Передачи мяча; Техника защиты: Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебно-тренировочные игры.	Научиться подавать нижнюю подачу. Подавать мяч снизу. Выполнять большое количество подач подряд.	4	24.05 29.05

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Упражнения	девочки	мальчики
Бег 30 м (сек)	6,0-5,5	5,5 -5,0
Челночный бег 3х10 м	9,2-8,7	8,7-8,3
Прыжки в длину с места, см	160- 185	180- 200
Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	110-120	100-110
Прыжки в высоту с места, см	40-45	45-50