1. Выполнение контрольного норматива по СФП:

1)Накат

 2)Подача

 3)Подрезка

2. Выполнение контрольного норматива по ОФП:

1. Прыжок в длину с места;

Выполнение контрольного норматива по СФП:

1. Набивание мяча 3 минуты.