

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена НОУ
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Принята НМС
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
директор МБОУ «Октябрьская СОШ»
_____ (Е.Л. Букреева)
Приказ от «30» августа 2024 г. № 143

**Рабочая программа
«Спортивный час»**

6-8 класс

Рабочая программа учебного курса «Спортивный час» для 6-8 класса соответствует Федеральной образовательной программе начального общего образования.

Содержание курса «Спортивный час»

6 КЛАСС

Определение понятия «здоровье». Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие здоровье. Подвижные игры. Соревнования. Правила поведения и безопасности во время занятий спортом. Гигиена одежды. Закаливание организма. Режим дня. Правила поведения на природе. Правила игры. Техника безопасности в игре на местности. Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Волейбол. Баскетбол. Назначение игры. Выигрыш и проигрыш. Радость и огорчение в игре. Нарушение правил игры. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Групповое взаимодействие в игре. Спортивная форма. Команда. Болельщики. Правила поведения во время проведения соревнования. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Командный дух. Атрибуты. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Правила безопасного поведения. Техника безопасности в игре на местности. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Эстафета. Спортивная форма. Команда. Хочу быть здоровым. Культура поведения. Человек и его здоровье. Понятие о личной гигиене. Гигиенические процедуры. Понятие о режиме дня.

Баскетбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

7 КЛАСС

Определение понятия «здоровье». Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие здоровье. Подвижные игры. Соревнования. Правила поведения и безопасности во время занятий спортом. Гигиена одежды. Закаливание организма. Режим дня. Правила поведения на природе. Правила игры. Техника безопасности в игре на местности. Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Волейбол. Баскетбол. Назначение игры. Выигрыш и проигрыш. Радость и огорчение в игре. Нарушение правил игры. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Групповое взаимодействие в игре. Спортивная форма. Команда. Болельщики. Правила поведения во время проведения соревнования. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Командный дух. Атрибуты. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Правила безопасного поведения. Техника безопасности в игре на местности. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Эстафета. Спортивная форма. Команда. Хочу быть здоровым. Культура поведения. Человек и его здоровье. Понятие о личной гигиене. Гигиенические процедуры. Понятие о режиме дня.

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

8 КЛАСС

Определение понятия «здоровье». Здоровый образ жизни. Факторы, укрепляющие здоровье. Подвижные игры. Соревнования. Правила поведения и безопасности во время занятий спортом. Гигиена одежды. Закаливание организма. Режим дня. Правила поведения на природе. Правила игры. Техника безопасности в игре на местности. Спортивное туристское снаряжение и его назначение. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Волейбол. Баскетбол. Назначение игры. Выигрыш и проигрыш. Радость и огорчение в игре. Нарушение правил игры. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Групповое взаимодействие в игре. Спортивная форма. Команда. Болельщики. Правила поведения во время проведения соревнования. Правила безопасного поведения во время проведения соревнований, спортивных игр. Командный дух. Атрибуты. Игры на свежем воздухе в зимнее время. Правила безопасного поведения. Техника безопасности в игре на местности. Природоохранные действия человека во время отдыха на природе. Эстафета. Спортивная форма. Команда. Хочу быть здоровым. Культура поведения. Человек и его здоровье. Понятие о личной гигиене. Гигиенические процедуры. Понятие о режиме дня.

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девочки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Планируемые результаты освоения курса

Изучение курса «Спортивный час» в 6-8 классе направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов.

Личностные результаты

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- способность к оценке своей деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровья сберегающего поведения;
- адекватное понимание причин успешности/неуспешности деятельности;
- эмпатия, как осознанное понимание чувств других людей и сопереживание им, выражающаяся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- устанавливать аналогии.
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, аргументировать свою позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

К концу **6 класса** учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физические упражнения и занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

К концу **7 класса** учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физические упражнения и занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности)

К концу **8 класса** учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физические упражнения и занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки умения различными способами в различных изменяющихся, вариативных условиях.

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Тематическое планирование

6 класс

№ занятия	Наименование темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Вводное занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/	Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; Применять дискуссии, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
2	Правила игры в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	Применять групповую работу или работу в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; Использовать мультимедийные презентации, научно популярные передачи, фильмы, обучающие сайты; Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой информации, активизировать познавательную деятельность через использование
3	Общая и специальная физическая подготовка. Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/	занимательных элементов, историй из жизни современников. Демонстрировать учащимся примеры ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; Анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в

4	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	мире событиям; Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.	
5	Прием и передача мяча двумя руками сверху (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/		
6	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/		
7	Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/		
8	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/		
9	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/		
10	Правила игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280		
11	Прием и передача мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280		
12	Прием и передача мяча двумя руками от груди (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280		
13	Прием и передача мяча двумя руками от плеча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280		
14	Прием и передача мяча двумя руками от плеча (в парах) и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280		
15	Броски мяча в корзину с различных расстояний. Штрафной бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/		
16	Броски мяча в корзину с различных расстояний после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/		
17	Тактические действия баскетболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/		
	Итого	17			

Тематическое планирование

7 класс

№ занятия	Наименование темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Вводное занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/	Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; Применять дискуссии, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
2	Правила игры в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	Применять групповую работу или работу в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; Использовать мультимедийные презентации, научно популярные передачи, фильмы, обучающие сайты; Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой информации, активизировать познавательную деятельность через использование
3	Общая и специальная физическая подготовка. Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	занимательных элементов, историй из жизни современников. Демонстрировать учащимся примеры ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; Анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в

4	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	мире событиям; Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.
5	Прием и передача мяча двумя руками сверху (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
6	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
7	Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
8	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
9	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	
10	Правила игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	
11	Прием и передача мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
12	Прием и передача мяча двумя руками от груди (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
13	Прием и передача мяча двумя руками от плеча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
14	Прием и передача мяча двумя руками от плеча (в парах) и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
15	Броски мяча в корзину с различных расстояний. Штрафной бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
16	Броски мяча в корзину с различных расстояний после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
17	Тактические действия баскетболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
	Итого	17		

Тематическое планирование

8 класс

№ занятия	Наименование темы занятия	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Вводное занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3472/start/	Устанавливать доверительные отношения между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; Применять дискуссии, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
2	Правила игры в волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	Применять групповую работу или работу в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; Использовать мультимедийные презентации, научно популярные передачи, фильмы, обучающие сайты; Привлекать внимание учащихся к обсуждаемой информации, активизировать познавательную деятельность через использование
3	Общая и специальная физическая подготовка. Техника выполнения беговых и прыжковых упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	занимательных элементов, историй из жизни современников. Демонстрировать учащимся примеры ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; Анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в

4	Прием и передача мяча двумя руками сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	мире событиям; Использовать ИКТ и дистанционные образовательные технологии обучения, обеспечивающие современные активности учащихся.
5	Прием и передача мяча двумя руками сверху (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
6	Прием и передача мяча двумя руками снизу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
7	Прием и передача мяча двумя руками снизу (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	
8	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
9	Нижняя прямая подача мяча. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
10	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3217/start/	
11	Тактические действия волейболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
12	Тактические действия волейболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/	
13	Правила игры в баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	
14	Прием и передача мяча двумя руками от груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
15	Прием и передача мяча двумя руками от груди (в парах)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
16	Прием и передача мяча двумя руками от плеча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
17	Прием и передача мяча двумя руками от плеча (в парах) и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
18	Броски мяча в корзину с различных расстояний. Штрафной бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
19	Броски мяча в корзину с различных расстояний после ведения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
20	Игровые комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/	

			3464/start/	
21	Игровые комбинации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/	
22	Тактические действия баскетболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
23	Тактические действия баскетболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
24	Тактические действия баскетболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/	
25	Правила игры в футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	
26	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
27	Удар по мячу, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
28	Ведение футбольного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
29	Удар по катящемуся мячу с разбега в ворота	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
30	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки и передачи мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
31	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
32	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
33	Угловой удар	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/	
34	Технико-тактические действия футболистов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/	
	Итого	34		

Учебно-методическое обеспечение

Для учителя:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Вилевского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях.-5-е изд.— М.: Просвещение, 2016 г.
2. Лях В.И., А.А. Зданевич. Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для учащихся 1-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций — М.: Просвещение, 2012 г.

Для учащихся:

1. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/[М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Д. Торшкова и др.]; под ред. М.Я. Виленский.-2-е изд.-М.:Просвещение, 2013г.

Контрольно-измерительные материалы.

6 класс

Норматив	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Волейбол						
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	3	5	7	4	5	6
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	2	3	4	2	3	4
Нижняя прямая подача (раз)	6 попыток	1	2	3		
	7 попыток				1	2
Баскетбол						
Ведение мяча змейкой (сек)	10.0	9.5	8.0	11.0	10.0	9.0
10 передач мяча двумя руками в стену на расстоянии 2,5 метра (сек)	19.0	15.5	14	21.5	17.0	15.0
Бросок мяча в кольцо (раз)	5 попыток	1	2	3		
	6 попыток				1	2

7 класс

Норматив	Юноши			Девушки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Волейбол						
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)	4	6	8	4	6	8
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)	3	4	5	3	4	5
Подача мяча (раз)	6 попыток	1	2	3		
	7 попыток				1	2
Баскетбол						
Ведение мяча змейкой (сек)	9.5	8.2	7.4	10	8.5	8.0
10 передач мяча двумя руками в стену на расстоянии 2,5 метра (сек)	18.0	15.0	12.5	20.0	16.0	14.0
Бросок мяча в кольцо из 5 попыток (раз)	1	2	4	1	2	3

8 класс

Норматив		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Волейбол							
Передача мяча сверху двумя руками над головой (раз)		5	7	9	5	7	9
Передача мяча снизу двумя руками над собой (раз)		3	5	7	3	4	6
Подача мяча(раз)	5 попыток	1	2	4			
	6 попыток				1	2	3
Баскетбол							
Ведение мяча змейкой (сек)		9.3	8.2	7.3	10	8.3	7.8
10 передач мяча двумя руками в стену на расстоянии 2,5 метра (сек)		17.0	14.0	11.5	19.0	15.0	13.0
Бросок мяча в кольцо из 5 попыток (раз)		2	3	4	1	2	3
Футбол							
Ведение мяча змейкой 30 м (сек)		9.6	8.6	8.0	10.5	9.5	9.0
Жонглирование мяча ногами (раз)		2-5	6-10	11-15	1-3	4-8	9-12
Удар по мячу на точность из 10 попыток (раз)		3	6	8	2	4	6