Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
учителей политехнического цикла
Протокол *№ 1*
*«28» августа 2020 г.*
Руководитель МО
*Лаас Л. Ф.*

Согласовано
зам. директора по УВР
*Сергеева А. М.*
*«31» августа 2020 г.*

# Рабочая программа курса по внеурочной деятельности
# Общая физическая подготовка

Для 6 классов

срок реализации программы: 1 год

Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ №11"
*Гамидова Т.А.*
*«31» августа 2020 г.*

Составители:
***Кабакова Т. В.,***
учитель физической культуры
____1___квалификационной категории
МБОУ «СОШ №11»;

**г. Ангарск, 2020**

**Пояснительная записка.**

Программа составлена на основе требований к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО) с учетом программ, включенных в ее структуру.

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); Образовательной программы

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Направление внеурочной деятельности**:

обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

проявляется в том, что в секции «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования. На основе этизх качеств программа разработана для детей кадетского класса.

Программа рассчитана на 1 год обучения: предполагается изучение базовых основ и элементов физического развития (из расчета 2 часа в неделю).

***Целью является:*** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

**Основными задачами реализации содержания** обучения являются:

*Образовательные:*

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:**

| | |
|---|---|
| Класс | 6 класс |
| Количество учебных недель | 34 |
| Количество часов в неделю, ч/нед | 2 |
| Количество часов в год, ч | 68 |

**При реализации программы используются учебные пособия.**

| **Автор/авторский коллектив** | **Наименование учебника** | **Класс** | **Издатель учебника** |
|---|---|---|---|
| В.С. Кузнецов, М.В. | Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей и методистов | 5-9 | Просвещение, 2011. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| В.И. Лях, Л.А. Зданевич | Государственная программа по физической культуре | 1-11 | Просвещение, 2011. |

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами**
— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Содержание учебного курса 6 класс**

| № п/п | Название раздела (блока) | Кол-во часов на изучение раздела (блока) | Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | лабор.[1] раб. | практ. раб. | сочинен. | контр. раб. |
| 1. | Гимнастика | 9 | | 9 | | |
| 2. | Перемещения | 6 | | 6 | | |
| 3. | Волейбол | 6 | | 6 | | |
| 4. | Баскетбол | 4 | | 4 | | |
| 5. | Подвижные игры и эстафеты | 9 | | 9 | | |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 24 | | 24 | | |
| 7. | Легкая атлетика | 10 | | 10 | | |
| | | 68 | | 68 | | |

**Содержание разделов:**

**Основы знаний:** Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила

страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двустороняя игра.

**Легкая атлетика:** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

**Гимнастика:** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

**Специальная физическая подготовка:** система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

**Тематическое планирование 6 класс**

| № | Тема занятия | Кол-во часов |
|---|---|---|
| 1. | Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Специальная физическая подготовка (СФП). Игра на внимание «Класс смирно». | 1 |
| 2. | Гигиенические требования к спортивной одежде. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. | 1 |
| 3. | Специальные беговые упражнения на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. | 1 |
| 4. | Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Техника метания малого мяча. | 1 |
| 5. | Специальные беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м. | |

| | | |
|---|---|---|
| | | 1 |
| 6. | Специальные беговые упражнения в движении, без предметов. Специальная физическая подготовка. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места. | 1 |
| 7. | Специальные беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. | |
| 8. | Специальные беговые упражнения. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 |
| 9. | Специальные беговые упражнения. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места. Игра Гандбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 10. | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Специальная физическая подготовка. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 11. | Специальная физическая подготовка. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра. | 1 |
| 12. | Специальная физическая подготовка без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол. | 1 |
| 13. | Специальная физическая подготовка. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра. | 1 |
| 14. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня Специальная физическая подготовка. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. | 1 |
| 15. | Специальная физическая подготовка. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед. | 1 |
| 16. | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики. | 1 |
| 17. | Специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.) Подвижная игра «День-Ночь». | 1 |
| 18. | Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). | 1 |
| 19. | Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. Специальная физическая подготовка. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний». | 1 |
| 20. | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Специальные беговые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 |
| 21. | Общие развивающие упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи (дев.) «отжимание». | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| | Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке. | |
| 22. | Специальные беговые упражнения. Совершенствование «отжимания». Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла (согнув ноги – мальчики, врозь- девочки). | 1 |
| 23. | Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла. | 1 |
| 24. | Специальные беговые упражнения. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике. | 1 |
| 25. | Питание–необходимое условие для жизни человека. Специальная физическая подготовка. Силовая подготовка, подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол». | 1 |
| 26. | Упражнения на растяжку и гибкость, «Полушпагат». Прыжки на скакалке. | 1 |
| 27. | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке. | 1 |
| 28. | Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу. | 1 |
| 30. | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Специальная физическая подготовка. Игра «Пионербол» | 1 |
| 31. | Общие развивающие упражнения с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка» | 1 |
| 32. | Специальные беговые упражнения Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу. | 1 |
| 33. | Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол. | 1 |
| 34. | Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Специальная физическая подготовка. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра | 1 |
| 35. | Специальные беговые упражнения Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра. | 1 |
| 36. | Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная ига. | 1 |
| 37. | Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра. | 1 |
| 38. | Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра. | 1 |
| 39. | Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 40. | Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 |
| 41. | Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча. | 1 |
| 42. | Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол. | 1 |
| 43. | Общие развивающие упражнения с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной. | 1 |
| 44. | Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол. | 1 |
| 45. | Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. | 1 |
| 46. | Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 47. | Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 48. | Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра. | 1 |
| 49. | Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра. | 1 |
| 50. | Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. Специальная физическая подготовка. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту. | 1 |
| 51. | Общие развивающие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». | 1 |
| 52. | Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание». | 1 |
| 53. | Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу. | 1 |
| 54. | Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра. | 1 |
| 55. | Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал). | 1 |

| | | |
|---|---|---|
| 56. | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 57. | Специальная физическая подготовка в движении. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам. | 1 |
| 58. | Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 59. | Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 |
| 60. | с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол. | 1 |
| 61. | Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол. | 1 |
| 62. | Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта». | 1 |
| 63. | Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину. | 1 |
| 64. | Техника приземления. Прыжки в длину с разбега. Бег 200 м. | 1 |
| 65. | Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта». | |
| 66. | Вредные привычки. Специальные беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 |
| 67. | Специальные беговые упражнения. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. | 1 |
| 68. | Специальные беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м. | 1 |

**Нормативы по физкультуре 6 класс**

| **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 | | | | | |
| 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 (пресс), раз | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| Прыжки на скакалке, за 20 секунд | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |

А также для развития навыков и техники, в 6 классе проводят следующие упражнения:

- Лазание по канату в 3 и 2 приема
- Опорный прыжок ноги врозь через козла
- Бросок в кольцо после ведения (баскетбол)
- Подачи и передачи (волейбол)
- Ходьба на лыжах – попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход и поворот «плугом» на спуске.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал при школе №8.
- Спортивная площадка при школе № 8.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола и гандбола.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые,теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.