

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
6 КЛАСС**

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

Содержание разделов

№	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	14	
3	Легкая атлетика	20	
4	Лыжная подготовка	16	
5	Спортивные игры	18	
	Итого:	68	

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на

открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 6 КЛАССЕ

~ Личностные результаты:

- ~ уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- ~ сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения предметных результатов

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» в 6 классе

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- ~ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ~ 1 балл - минимальная динамика;
- ~ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Критерии оценки предметных результатов

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат.

Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника

движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 6 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 6 классе

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (м); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (д);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно), с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений, развития физических качеств у обучающихся 6 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года*: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 60 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 60 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
5. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		
		Оценка			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и больше	13,5- 13,0	12,9/12,3

2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперед из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

3. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1	https://infourok.ru/tehnika_bezopasnosti_na_urokah_legkoy_atletiki.-453102.htm
2.	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1	https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/o-polze-xodby/#:~:text=%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0%20%D1%83%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%8F%D0%B5%D1%82%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC%2C%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B6%D0%B0%D0%B5%D1%82%20%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B8,%D1%81%D0D1%8C%D1%8E%20%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B5%D0%B9%20%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8.
3.	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1	https://marathonec.ru/tempovyyj-beg-chto-eto/#:~:text=%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-,%D0%A7%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B5%20%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3,%D0%BF%D0%B5%D1%8
4.	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1	https://bspu.by/blog/okrutalevich/article/prakticheskoe-zanyatie/trenirovka-ryguchesti-ot-a-ya-gomel-skogo
5.	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1	https://marathonec.ru/complex-sbu/
6.	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1	https://sporttob.ru/vypolnjaj-pravilno-brosok-nabivnogo-mjacha-normy-gto/
7.	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1	https://marathonec.ru/beg-s-nizkogo-starta/
8.	Бег на средние дистанции (300 м)	1	https://nordski.ru/blog/tekhnika-bega-na-srednie-distantsii/

9.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1	https://apt29.ru/wp-content/uploads/2021/03/%D0%98%D0%BD%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%B0%D0%B6-%D0%BF%D0%BE-%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B5-%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%B7%D0%
10.	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1	https://studfile.net/preview/9482204/page:30/
11.	Ведение мяча с обводкой препятствий	1	http://nova56.ru/highschool/basktech
12.	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1	https://www.sports.ru/basketball/blogs/3240104.html
13.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1	https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/876241-1.pdf
14.	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство	1	https://www.nn-volley.ru/_front/files/filecollection/site/1466455863/1728482401_files_16323869745885.pdf
15.	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1	https://ktvt.info/content/uploads/2018/01/kalenik_nv_metod.pdf
16.	Нижняя прямая подача	1	https://kubsau.ru/upload/iblock/8a9/8a972a833819feeec21629008b80c7da3.pdf
17.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	
18.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	
19.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1	https://studfile.net/preview/6171525/page:6/
20.	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1	https://rutube.ru/video/705f3515455adafe61292621fe9d2812/
21.	Упражнения на преодоление сопротивления	1	
22.	Упражнения на развитие ориентации	1	https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-

	в пространстве		pedagogika/library/2020/02/01/ritmiko-gimnasticheskie-uprazhneniya-na-0
23.	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1	https://med-magazin.ua/articles/view/786/
24.	Упражнения с сопротивлением	1	
25.	Упражнения с гимнастическими палками	1	https://lifel hacker.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoj/
26.	Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
27.	Опорный прыжок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
28.	Упражнения для формирования правильной осанки	1	https://stolichki.ru/clubs/beauty/lifestyle/8-uprazhnenij-dlya-pravilnoj-osanki
29.	Упражнения со скакалками	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/23/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-po
30.	Упражнения с гантелями	1	https://lifel hacker.ru/uprazhneniya-s-gantelyami/
31.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	https://www.sport-express.ru/zozh/fitness/reviews/kompleks-effektivnyh-uprazhneniy-na-razvitie-koordinacii-dvizheniy-2115843/
32.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	https://www.sport-express.ru/zozh/fitness/reviews/kompleks-effektivnyh-uprazhneniy-na-razvitie-koordinacii-dvizheniy-2115843/
33.	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-bezopasnosti-po-lyzhnoj-podgotovke-4056954.html
34.	Одновременный двухшажный ход	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyyi-dvukhshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/
35.	Одновременный двухшажный ход	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/odnovremennyyi-dvukhshazhnyi-khod-metodika-obucheniya/
36.	Поворот махом на месте	1	https://akolesov.livejournal.com/6859.html
37.	Поворот махом на месте	1	https://akolesov.livejournal.com/6859.html
38.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
39.	Комбинированное торможение лыжами и палками	1	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
40.	Обучение правильному падению при прохождении спусков	1	
41.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	
42.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	
43.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	
44.	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1	
45.	Игры на лыжах:	1	

	«Пятнашки простые», «Самый меткий»		
46.	Игры на лыжах : «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1	
47.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	
48.	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1	
49.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/14/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-sportivnyh-podvizhnyh
50.	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1	https://pingpong73.ru/ttblog/podacha-myacha-v-nastolnom-tennisu/
51.	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1	https://pingpong73.ru/ttblog/podacha-myacha-v-nastolnom-tennisu/
52.	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1	https://rttf.ru/content/1
53.	Волейбол. Нижняя прямая подача	1	https://scsw.ru/niznya-podacha/
54.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/conspect/170148/
55.	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1	https://www.professionalsport.ru/blog/2016/03/09/tehnika-priyoma-myacha-v-voleybole
56.	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1	
57.	Бег на скорость до 60 м	1	https://xn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9/%D0%B1%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81
58.	Бег на скорость до 60 м	1	https://xn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9/%D0%B1%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81

			1%8F-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%B1%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%
59.	Прыжок в длину с полного разбега	1	https://moodle.yspu.org/mod/book/tool/print/index.php?id=13167
60.	Прыжок в длину с полного разбега	1	https://moodle.yspu.org/mod/book/tool/print/index.php?id=13167
61.	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1	https://infourok.ru/metanie-nabivnogo-myacha-tehnika-i-normativi-1192465.html
62.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/21/konspekt-uroka-po-metaniyu-myacha-na-dalnost
63.	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/21/konspekt-uroka-po-metaniyu-myacha-na-dalnost
64.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	
65.	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1	
66.	Эстафета 4*60 м	1	https://marathonec.ru/beg-estafeta/
67.	Подвижные игры	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov
68.	Подвижные игры	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov