

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с. Малый Толкай»

«Утверждаю»:
к использованию в образовательном
процессе
директор школы-интерната: Самойлова Т. И.
Приказ № 62/1-о/д от 29.08.2025 г.

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № 1
от 28. 08. 2025 г.
Руководитель:
_____/Ширшова Н. В./

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
_____/Станина Л. В./
от 29.08.2025 г.

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол №1 от 29.08. 2025 г.

Рабочая программа по предмету

«Адаптивная физическая культура»

Программу составил: учитель начальных классов Смороднова П.С.

Класс: 4

2025 – 2026 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа предмета *«Адаптивная физическая культура»* для 4 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ от 19 декабря 2013 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП ОО УО 1 вариант) для 1-4 классов ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай, приказ №51 от 01.09.2023г., с изменениями приказ №48/1 от 30.08.2024 г.;
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115;
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
6. Положение о рабочих программах отдельных учебных предметов (курсов), коррекционных курсов, внеурочной деятельности ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай (приказ №59/16 от 30.08.2021 г.);
7. Приказ № 495 от 26.06.2025 г. « О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального

общего, основного общего, среднего общего образования»;

8. Учебный план ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2025-2026 учебный год;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 г. № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025 г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2».

II. Общая характеристика учебного предмета

Адаптивная физическая культура является одним из важнейших предметов учебного плана. Она решает широкий спектр задач, связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, но и связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучающиеся 4 класса распределены по специально — медицинским группам здоровья.

Принадлежность к каждой из групп определяет режим занятий физической культурой, который наиболее соответствует их состоянию здоровья.

Каждая из групп предусматривает ограничение объема физической нагрузки, степень которой зависит от состояния здоровья данного ребенка,

его заболевания и других критериев состояния организма

Знание особенности детей, относящихся к специальным группам, дает учителю возможность организовывать и строить урок удобным для детей способом.

Так, обучающиеся группы «А» и основной группы здоровья, осваивают программу по физической культуре для 4 класса. Обучающиеся группы «Б» занимаются совместно с классом, по программе ЛФК. Каждый урок физической культуры для группы «Б» содержит упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения

Поэтому особое внимание на уроках физической культуры уделяется личностно-ориентированному, индивидуальному подходу в определении физической нагрузки для каждого обучающегося.

Предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий для всех групп здоровья:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Результаты освоения предмета «ЛФК» обучающихся «Б» отражены в минимальных уровнях освоения предмета.

Уроки физической культуры проводятся в спортивном зале, на свежем воздухе при соблюдении санитарно – гигиенических требований.

III. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана для детей с интеллектуальными нарушениями в предметной области «Адаптивная физическая культура».

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 4 класса, курс предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 99 часов.

Количество часов в неделю, отводимых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура», определено недельным учебным планом образования обучающихся и составляет 3 часа в неделю.

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета

4.1. Предметные результаты

Достаточный уровень

Обучающийся научится:

- узнавать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности их применение в практической деятельности;
- различать правила и техники выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Минимальный уровень

Обучающийся научится:

- выполнять под руководством учителя и самостоятельно упражнения для профилактики плоскостопия, формирования правильной осанки, упражнения на равновесие, упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, дыхательные упражнения.

- участвовать в подвижных играх под руководством учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдать требования правил безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4.2. Базовые учебные действия, сформированные к концу реализации программы

Личностные учебные действия

Обучающийся научится:

- осознавать себя как гражданина России, испытывать чувство гордости за свою Родину, спортивные достижения Российской Федерации;
- уважительно относиться к иному мнению, истории и культуре, спортивным достижениям других народов;
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- пользоваться средствами укрепления здоровья, понимать значение личного здоровья для здоровья окружающих;
- владеть социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владеть навыками сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- принимать установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- оценивать свое физическое состояние;
- положительно относиться к занятиям физической культурой;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные учебные действия

Обучающийся научится:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);
- владеть навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на уроках физической культуры;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия

Обучающийся научится:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения во время уроков физической культуры;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства

хорошо знакомых предметов;

- устанавливать видо-родовые отношения предметов;

- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.

V.Содержание учебного предмета

Название раздела	Количество часов по четвертям				Общее количество часов по четвертям
	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
Легкая атлетика (разновидности ходьбы, чередование бега с ходьбой, челночный бег, бег с ускорениями, прыжки в длину и высоту, броски и ловля мяча, метание мяча в горизонтальную или вертикальную цель)	9 часов	15 часов	8 часов	7 часов	39 часов
Гимнастика (общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с предметами, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках, лазанье по гимнастической скамейке, стенке, висы в положении присев, лежа, лазанье по	9 часов	4 часа	6 часов	6 часов	25 часов

вертикальному канату, круговой метод)					
Подвижные игры (с бегом, метанием, прыжками)	-	-	17 часов	-	17 часов
Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом, попеременный двушажный ход, подъем «елочкой», «лесенкой», повороты «переступанием», передвижение на лыжах)	6 часов	5 часов	-	7 часов	18 часов
Всего:	24 часа	24 часа	31 час	20 часов	99 часов

VI. Календарно – тематическое планирование по предмету

«Адаптивная физическая культура»

в 4 классе на 2025 – 2026 учебный год

№ урока	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Дата	Планируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающихся	Направления коррекционно-развивающей работы
I четверть – 24 часа							
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1 час	1.09	Умеют применять правила безопасности		Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий, ходят на носках, пятках	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании
2	Ходьба и бег. Игра «Смена сторон»	1 час	3.09	Научатся бегать на короткую дистанцию правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге	Мяч, секундомер, свисток	Повторяют правила ходьбы и бега	Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании
3	Бег с ускорением. Бег на 30 м	1 час	5.09	Научатся бегать на короткую дистанцию	Метр, мел, рулетка	Повторяют правила ходьбы и бега	Развитие согласованности работы рук и ног
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег	1 час	8.09	Научатся ходить под счет правильно	Метр, мел, рулетка	Выполняют основные движения в	Развитие двигательной активности

	с ускорением			выполнять основные движения в ходьбе и беге		ходьбе и беге	
5	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера»	1 час	10.09	Научатся ходить под счет, бегать на короткую дистанцию с ускорением, правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью	Мяч, секундомер, свисток	Выполняют ОРУ, бег с ускорением	Развитие навыков пространственной ориентировки
6	Челночный бег. Эстафета с мячами. Встречная эстафета	1 час	12.09	Научатся выполнять челночный бег, соблюдая технику выполнения	Мячи, кегли	Выполняют бег, участвуют в эстафете	Развитие согласованности работы рук и ног
7	Челночный бег. Метание мяча в цель	1 час	15.09	Выполняют основные движения	Метр, мел, рулетка	Выполняют бег, метают мяч	Развитие согласованности работы рук и ног

8	Бег с ускорениями. Метание мяча в цель	1 час	17.09	Научатся правильно выполнять бег, метать мяч	Метр, мел, рулетка	Выполняют прыжок с высоты, играют в подвижные игры, соблюдая правила	Развитие согласованности работы рук и ног
9-10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ	2 часа	19.09 22.09	Научатся правильно выполнять основные движения	Мячи по количеству обучающихся, метр, мел, рулетка	Выполняют основные движения, упражнения на внимание	Развитие слухового восприятия и координации
11-12	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам»	2 часа	24.09 26.09	Научатся правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Мячи по количеству обучающихся, метр, мел, рулетка	Метают мячи на дальность с места из различных положений	Развитие общей моторики
13	Метание малого	1 час	29.09	Научатся	Мячи по количеству обучающихся,	Метают мячи	Развитие общей

	мяча из положения, стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель»			правильно выполнять основные движения в метании	метр, мел, рулетка	на дальность с места из различных положений	моторики
14	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м	1 час	1.10	Научатся правильно выполнять основные движения в метании	Метр, мел, мячи	Метают малый мяч в различные виды целей	Развитие зрительного восприятия
15	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1 час	3.10	Научатся правильно выполнять основные движения в прыжках	Метр, мел	Прыгают в длину с места, с разбега, выполняют эстафеты в соответствии с правилами	Развитие пространственной ориентировки
16-17	Бег по пересеченной местности	2 часа	6.10 8.10	Научатся бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом	Секундомер	Бегают по пересеченной местности	Развитие умения передвигаться в заданном направлении и в заданном темпе
18-	Подвижные игры с баскетбольным	4 часа	10.10 13.10 15.10 17.10	Научатся двигаться с	Мячи		Развитие зрительного

21	мячом. Подвижная игра «Передал- садись»			мячом, вести мяч на месте и в движении			восприятия
22- 24	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему»	3 часа	20.10 22.10 24.10	Научатся играть в подвижные игры с мячом, соблюдая правила	Мячи		Развитие двигательных способностей, общей моторики
II четверть – 24 часа							
25	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения	1 час	5.11	Умеют выполнять строевые команды	Свисток, мел	Выполняют акробатические элементы раздельно и в комбинации	Развитие двигательных способностей
26- 27	Акробатика . Строевые упражнения	2 часа	7.11 10.11	Выполняют строевые команды, выполняют акробатические элементы раздельно и в комбинации	Свисток, гимнастические маты	Выполняют размыкание и смыкание приставными шагами	Развитие пространственн ой ориентировки
28- 29	Акробатика . Строевые упражнения. Стойка на лопатках	2 часа	12.11 14.11	Выполняют стойку на лопатках	Маты	Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги	Развитие пространственн ой ориентировки

30-31	Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание	2 часа	17.11 19.11	Умеют выявлять различия в основных способах передвижения человека		Выполняют разные способы передвижения	Развитие пространственной ориентировки
32-34	Висы. Строевые упражнения	3 часа	21.11 24.11 26.11	Умеют выполнять висы на стенке	Шведская стенка	Делают стойку на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке)	Развитие двигательных способностей, общей моторики
35-37	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания	3 часа	28.11 1.12 3.12	Умеют преодолевать полосы препятствия с элементами лазанья и перелезания	Гимнастическая скамейка, шведская стенка	Преодолевают полосы препятствий	Развитие скоростных и координационных способностей
38-40	Акробатические комбинации. Висы. Строевые упражнения	3 часа	5.12 8.12 10.12	Умеют выполнять акробатические комбинации	Гимнастические палки	Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации	Развитие пространственной ориентировки
41-44	Опорный прыжок, лазанье	4 часа	12.12 15.12 17.12 19.12	Освоят выполнение опорного прыжка, лазание по канату	Канат	Выполняют опорный прыжок, лазание по канату	Развитие координационных способностей

45-48	Гимнастика с элементами акробатики	4 часа	22.12 24.12 26.12 29.12	Умеют выполнять элементы акробатики	Гимнастические палки, маты	Демонстрируют умение выполнять акробатические комбинации	Развитие двигательных способностей, общей моторики
III четверть – 31 час							
49	Урок – игра. Игры на быстроту, выносливость	1 час	12.01	Умеют играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием, перелазанием	Обручи, мячи, скакалки	Играют в подвижные игры	Развитие зрительно-двигательных взаимодействий
50	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж	1 час	14.01	Запомнят правила безопасности	Лыжи и лыжные ботинки	Повторяют правила поведения и безопасности во время занятий	Развитие мышечно-суставного восприятия
51-53	Передвижение ступающим шагом без палок	3 часа	16.01 19.01 21.01	Запомнят способы передвижения на лыжах	Лыжи	Выполняют разученный способ передвижения	Развитие мышечно-суставного восприятия

54-55	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше»	2 часа	23.01 26.01	Умеют передвигаться скользящим шагом на лыжах	Лыжи, палки	Играют в игру «Салки на марше»	Развитие двигательнo-пространственной ориентировки
56-57	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире»	2 часа	28.01 30.01	Умеют передвигаться скользящим шагом на лыжах	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах ступающим шагом	Развитие двигательнo-пространственной ориентировки
58-59	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой	2 часа	2.02 4.02	Умеют передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах	Лыжи, палки	Выполняют разученный способ передвижения	Развитие координационных способностей
60-61	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	2 часа	6.02 9.02	Умеют передвигаться шагом на лыжах	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом	Развитие глазо-двигательной функции

62-63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Игра «Проехать через ворота»	2 часа	11.02 13.02	Умеют передвигаться скользящим шагом с палками на лыжах	Лыжи, палки	Демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом	Развитие координационных способностей
64-66	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъём лесенкой, спуск в высокой стойке	3 часа	16.01 18.02 20.02	Выполняют повороты с переступанием на месте	Лыжи, палки	Выполняют разученный способ	Развитие двигательной пространственной ориентировки
67-69	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3 часа	25.02 27.02 2.03	Умеют передвигаться скользящим и ступающим шагом на лыжах	Лыжи, палки	Выполняют разученный способ	Развитие умения передвигаться в заданном направлении
70-73	Игры на свежем воздухе	4 часа	4.03 6.03 11.03 13.03	Умеют бесконфликтно играть в подвижные игры, кататься с горки на санках с соблюдением правил техники безопасности	Санки	Играют в зимние подвижные игры	Развитие координационных способностей
74-75	Ведение мяча на месте и в движении	2 часа	16.03 18.03	Умеют вести мяч	Мячи	Ведут мяч на месте и в движении	Развитие глазо двигательной

							функции
76-79	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	4 часа	20.03 23.03 25.03 27.03	Владеют мячом: держат, передают	Мячи	Играют в подвижные игры на основе баскетбола	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах
IV четверть – 20 часов							
80-81	Прыжок в высоту с разбега	2 часа	6.04 8.04	Умеют прыгать в высоту с разбега	Метр	Выполняют прыжок в высоту с разбега	Развитие координационных способностей
82-83	Преодоление полосы препятствий	2 часа	10.04 13.10	Умеют правильно распределять силы по дистанции	Секундомер	Выполняют ОРУ, преодолевают полосу препятствий	Способствовать развитию физических качеств
84-85	Бег в чередовании с ходьбой. Кроссовая подготовка	2 часа	15.04 17.04	Умеют бегать в равномерном темпе	Секундомер	Выполняют бег в чередовании с ходьбой	Развитие пространственной ориентировки

86-87	Старты из различных исходных положений	2 часа	20.04 22.04	Умеют выполнять старты из различных исходных положений	Секундомер	Выполняют старты из различных исходных положений	Развитие координационных способностей
88	Высокий старт. Бег 30 метров –	1 час	24.04	Умеют выполнять бег на короткие дистанции	Секундомер	Выполняют бег на короткие дистанции	Развитие координационных способностей
89-90	Строевые упражнения. Ходьба в чередовании с бегом (15м- 15м)	2 часа	27.04 29.04	Умеют чередовать бег и ходьбу	Секундомер	Выполняют строевые упражнения, чередуют бег, ходьбу	Развитие эмоционально-волевой сферы
91-92	Эстафеты с предметами	2 часа	4.05 6.05	Умеют выполнять эстафеты с предметами	Мячи, кегли, скакалки	Участвуют в эстафетах	Развитие двигательных способностей, общей моторики
93-94	Метание мяча с разбега	2 часа	8.05 13.05	Умеют метать мяч с разбега	Малые мячи	Выполняют метание мяча с разбега	Коррекция глазмера на основе упражнений на ориентировку в пространстве
95-96	Метание мяча в вертикальную цель	2 часа	15.05 18.05	Умеют метать мяч в вертикальную цель	Малые мячи	Выполняют метание мяча в вертикальную цель	Развитие прослеживающей функции глаза

97-98	Подвижные игры с мячом на свежем воздухе	2 часа	20.05 22.05	Умеют выполнять действия в соответствии с правилами игры	Мячи	Играют в подвижные игры с мячом	Коррекция эмоционально-волевой сферы
99	Подвижные игры с бегом и прыжками	1 час	25.05	Умеют выполнять действия в соответствии с правилами игры	Скакалки, кегли	Играют в подвижные игры, соблюдая правила	Коррекция эмоционально-волевой сферы воспитников

* В графе «Планируемый результат» отражен только достаточный уровень усвоения темы урока.

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

7.1. Учебно-методическое обеспечение:

Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003.

Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.

Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002

Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002

Учебно-практическое обеспечение:

- Мячи
- Скакалки
- Кегли
- Гимнастические палки
- Обручи
- Маты

VIII. Контрольно-измерительный материал

Виды упражнений	Показатели физической подготовленности	
	Мальчики	Девочки
Бег 30 м с высокого старта	7 – 6,5 с	7,5 – 6,4 с
Прыжок в длину с места	110 – 160 см	100 – 150 см
Прыжок в длину с разбега	Без учета результатов	
Метание малого мяча на дальность	Без учета результатов	
Ходьба на лыжах (500 м)	Без учета результатов	

