



Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО

Заведующий учебной частью

 Г.С. Вольските

«02» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 А.В. Катаева

«02» июня 2025 г.



Адаптированная рабочая программа
по предмету «Адаптивная физическая культура»
5 «Б» класса
для обучающихся с нарушениями интеллекта
2025 – 2026 учебный год

Рассмотрено на заседании МО
учителей

(протокол № 9 от 28.05.2025)

Руководитель МО 

И.С. Гайвороненко

г. Неман
2025 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного предмета
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Тематическое планирование учебного предмета

1. Пояснительная записка

Нарушения двигательного развития обучающихся с нарушениями интеллекта сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей

Физическое и двигательное развитие обучающихся с нарушениями интеллекта, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с нарушениями интеллекта проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с нарушениями интеллекта обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного

построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с нарушениями интеллекта, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре:

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая культура человека.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднимание туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м (без учета времени),
- последовательное выполнение пяти кувырков,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной и двумя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, два последовательных кувырка вперёд в упор присев, о.с.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла ногами врозь.

Упражнения на невысокой перекладине: подъём в упор с прыжка.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперёд с опорой на жердь.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

- Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу с места.

Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: приём и передачи мяча над собой и в парах.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классе представлены соответственно предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

| Вид упражнения | 5 класс | | |
|--|-------------------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» |
| Метание 1 кг мяча сидя (см) | 490 | 400 | 290 |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 145 |
| Челночный бег 3*10 м (сек) | 8,5 | 9,0 | 9,3 |
| 6-минутный бег (м) | 1350 | 1100 | 950 |
| Метание мяча (м) | 36 | 29 | 21 |
| Подтягивание из виса (раз) | 7 | 4 | 1 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) | 95 | 88 | 80 |
| Наклон вперед стоя (см) | 10 | 6 | 2 |
| Вис на перекладине (сек) | 25 | 20 | 15 |
| Бег 30 м (сек) | 5,0 | 5,7 | 6,0 |
| Бег 60 м (сек) | 9,8 | 10,4 | 11,1 |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 36 | 30 | 22 |
| Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз) | 34 | 28 | 21 |
| Бег 1000 м (мин, сек) | Без учета времени | | |

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

- знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма;
- уметь:
- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

4. Тематическое планирование учебного предмета

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Используемые электронные (цифровые) ресурсы |
|----------|---|-----------------|---|
| 1. | Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника высокого старта. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |
| 2. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 3. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 4. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 5. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 6. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 7. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | | https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 8. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 9. | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 10. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://yrok.pф |
| 11. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | 1 | https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 12. | Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 13. | Бег на средние дистанции. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 14. | Бег на средние дистанции. | 1 | https://gto.ru https://yrok.pф |
| 15. | Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 16. | Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 17. | ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 18. | Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 19. | Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 20. | ОРУ. Строевые упражнения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 21. | ОРУ. Строевые упражнения. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 22. | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 23. | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 24. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Отжимание от пола на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 25. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 26. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 27. | ОРУ. Оценка техники выполнения кувырков и стойки па лопатках на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 28. | ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 29. | ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |
| 30. | ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 31. | ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев. | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | | https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 32. | ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 33. | ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 34. | ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 35. | Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 36. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 37. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://yrok.pф |
| 38. | Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 39. | Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 40. | Оценка техники стойки и передвижений игрока на результат. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |
| 41. | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 42. | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 43. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 44. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |
| 45. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 46. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |
| 47. | Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 48. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 49. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 50. | Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://упок.рф |
| 51. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 52. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф |
| 53. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф |
| 54. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф |
| 55. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://ypok.pф |
| 56. | ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф |
| 57. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф |
| 58. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://ypok.pф |
| 59. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м). | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | | https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 60. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 61. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 62. | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 63. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 64. | Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://yrok.pф |
| 65. | Бег на средние дистанции. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://yrok.pф |
| 66. | Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|--------------|--|-----------|--|
| | мяча. | | https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 67. | Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://упок.рф |
| 68. | Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://упок.рф |
| Итого | | 68 | |

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью 18 страниц страниц.

Директор Неманского СУВУ
А. В. Катаева

