

ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3,  
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ЗАВОДОУКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»  
(СОШ № 3, ФИЛИАЛ МАОУ «СОШ № 2»)

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры  
Протокол № 1

от «30» 08. 2023 г.

Руководитель: А.В. Захаров

/Захаров А.В./

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по  
УВР

Мингалёва  
/Мингалёва  
А.А./

«30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
школы

от «31» 08. 2023г.

№ 124 - О

**Адаптированная рабочая программа  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
вариант 1  
по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»  
для 7 класса  
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:  
Диденко Е.Н.,  
учитель физической культуры

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающегося 6 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287; с учётом Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1025. Реализуется с учётом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). Вариант 1 предполагает, что обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) получает образование, которое по содержанию и итоговым достижениям не соотносится к моменту завершения школьного обучения с содержанием и итоговыми достижениями сверстников, не имеющих ограничений здоровья, в пролонгированные сроки обучающегося, уровня его знаний и умений.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Цель предмета:** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи предмета:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Коррекционная работа** осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса и предполагает реализацию следующих *коррекционных задач*:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Создание условий для получения образования в соответствии с индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями.

Использование специальных приемов и средств, обеспечивающих мотивацию и активизацию речевой деятельности;

Обеспечение ситуаций успеха с целью предупреждения негативного отношения к учебе.

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

«Адаптивная физическая культура» имеет важное значение для развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями т.к. существует тесная взаимосвязь двигательной активности и умственного развития. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. Имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объём памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных элементарных задач.

Физическая культура направлена на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека с помощью применения широкого круга средств – физических упражнений, естественных сил природы, гигиенических факторов.

## **3.Описание места учебного предмета в учебном плане**

В 7 классе в соответствии с учебным планом СОШ №3, филиала МАОУ «СОШ№2» на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» отводится 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

## **4.Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за успехи, достижения как собственные, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- воспитание эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания;

– формирование этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

**Предметные:**

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 совместно 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.

**5. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из

перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- 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, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого обучающего, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры.

#### **6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

№ п/п	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Лёгкая атлетика (10 часов)	Инструктаж по ТБ. Ознакомление с комплексом ГТО.	Уметь анализировать информацию.
2		Закрепление техники ходьбы и бега.	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
3		Совершенствование техники ходьбы и бега с высокого старта	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
4		Совершенствование техники ходьбы и бега. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
5		Обучение технике прыжков (в длину с места, в высоту, с разбега).	Уметь правильно выполнять технику прыжка (в длину с места, в высоту, с разбега).
6		Закрепление техники прыжков (в длину с места, в высоту, с разбега).	Уметь правильно выполнять технику прыжка (в длину с места, в высоту, с разбега).
7		Обучение технике метания малого мяча (на дальность, в цель).	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
8		Закрепление техники метания малого мяча (на дальность, в цель).	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
9		ТБ на уроках в зале. Освоение подвижных	1

		игр, эстафет.		
10	Подвижные и спортивные игры (8 часов)	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с баскетбольными мячами	3	Уметь выполнять упражнения с баскетбольным мячом.
11		Совершенствование подвижных игр. Игра «Перестрелка»	1	Уметь играть в подвижную игру «Перестрелка».
12		Совершенствование подвижных игр, эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Уметь выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
13		Совершенствование подвижных игр. Игра «Пионербол»	1	Уметь играть в спортивную игру «Пионербол».
14	Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)	Обучение техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	1	Уметь выполнять строевые команды.
15		Закрепление техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	1	Уметь выполнять строевые команды, перекаты, кувырок вперед.
16		Контроль техники выполнения строевых команд, перекатов, кувырка вперед.	1	Уметь выполнять строевые команды, перекаты, кувырок вперед.
17		Обучение техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках).	1	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
18		Закрепление техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках).	1	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
19		Совершенствование техники висов (стоя, лежа, на согнутых руках), упоров (лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке).	2	Уметь выполнять висы (стоя, лежа, на согнутых руках).
20		Обучение техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.
21		Закрепление техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.
22		Контроль техники опорных прыжков, лазание, упражнения в равновесии.	1	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.
23		Совершенствование техники опорных прыжков, лазание, упражнения в	2	Уметь выполнять опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.

		равновесии.		
24	Лыжная подготовка (16 часов)	Вводный инструктаж по ТБ на лыжах. Значение лыжной подготовки. Ступающий шаг на лыжах без палок.	1	Уметь анализировать информацию.
25		Обучение техники скользящего шага (с палками и без).	1	Уметь выполнять технику скользящего шага.
26		Закрепление техники скользящего шага (с палками и без).	1	Уметь выполнять технику скользящего шага.
27		Обучение техники попеременного двушажного хода, спускам.	1	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
28		Закрепление попеременного двушажного хода, техники подъема лесенкой.	1	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
29		Совершенствование попеременного двушажного хода, техники подъема лесенкой.	3	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
30		Совершенствования попеременного двушажного хода.	4	Уметь выполнять попеременный двушажный ход.
31		Совершенствования техники передвижения на лыжах. Сдача норм ГТО.	1	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
32		Совершенствования техники передвижения на лыжах.	3	Уметь выполнять технику передвижения на лыжах.
33	Подвижные и спортивные игры (12 часов)	Обучение техники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	1	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
34		Закреплениетехники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	2	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
35		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение на месте и в движении, броски двумя руками от груди.	3	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
36		Совершенствование	3	Уметь выполнять технику

		техники ловли и передачи мяча в движении, ведение с изменением направления, броски в кольцо.		ловли и передачи мяча.
37		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении, ведение с изменением направления. Игра по упрощённым правилам	3	Уметь выполнять технику ловли и передачи мяча.
38	Лёгкая атлетика (10 часов)	Закрепление техники ходьбы и бега, круговая эстафета, бег 60 м.	3	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
39		Контроль техники ходьбы и бега, встречная эстафета, бег 60 м, зачет 30м. Сдача нормативов комплекса ГТО.	1	Уметь правильно выполнять технику ходьбы и бега.
40		Закрепление техники прыжков в длину с разбега.	1	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега.
41		Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1	Уметь правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега.
42		Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.	1	Уметь правильно выполнять технику прыжка в высоту с разбега.
43		Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность.	2	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
44		Контроль техники метания малого мяча с места на дальность.	1	Уметь правильно выполнять технику метания малого мяча.
45			<b>Итого: 68</b>	

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

1. Учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение
2. Технические средства: Ноутбук
3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование: стенка гимнастическая, турник на шведскую стенку, перекладина гимнастическая, канат для лазания, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, кегли пластиковые, мячи для метания, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, коврик туристический, маты гимнастические, мячи набивные, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, аптечка медицинская.



## 9. Оценочные материалы для текущего тематического контроля по каждой теме

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.

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 7 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 7 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 координатных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 7 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 и развития физических качеств у обучающихся 7 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 (7 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8 и больше	9,7/9,5	9,4/9,0	12,6 и больше	12,5-12,0	11,9/11,3	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	24/20	29/25	35/30	15/12	22/16	35/23	
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 вперёд 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