**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

ГКОУ РО Новочеркасская специальная школа-интернат № 33

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано педагогическим советом  Протокол №1 от 28.08.2024г. | Согласовано заместитель директора по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_Таранова О.С. | Утверждено  Директор ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы – интерната №33 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Е.Климченко  Приказ №133-ОД от 29.08.2024г. |

Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

(для 11В класс общеобразовательной организации

на уровне среднего общего образования)

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Поцелуева Светлана Петровна

учитель физкультуры

Новочеркасск 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**Общая характеристика учебного предмета** **«Адаптивная физическая культура».**

Комплект примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся (далее – примерная рабочая программа) включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся на уровне среднего общего образования.

Примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для слепых обучающихся. Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне среднего общего образования; устанавливает примерное предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей слепых обучающихся.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для слепых обучающихся.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для слепых обучающихся заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя слепым обучающимся возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программе предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слепых обучающихся. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для слепых обучающихся имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Программа содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

**Цели и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Основной **целью** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование физической культуры у слепых обучающихся посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреационной направленностью.

**Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре**

Основные задачи:преодоление отклонений в физическом развитии и двигательной сфере; развитие способности ориентироваться в пространстве с помощью остаточного зрения, слуха, мышечного чувства; обогащение двигательных умений, развитие кондиционных и координационных способностей; укрепление и охрана здоровья, в том числе охрана нарушенного зрения; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков и общих физических способностей; формирование правильной осанки, походки, навыков свободного безбоязненного передвижения в пространстве; развитие компенсаторных возможностей средствами физической культуры.

Оздоровительные задачи:охрана жизни и укрепление здоровья детей с тяжёлой патологией зрения;укрепление связочно-суставного аппарата;совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;совершенствование деятельности ЦНС.

Образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений; развитие физических способностей (ловкость, гибкость, равновесие, выносливость), а также функции равновесия; воспитание навыков гигиены; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу.

Коррекционные задачи:формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем) и пространственно-временной ориентации построения двигательных действий;улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза;коррекция навязчивых стереотипных движений;формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития слепых обучающихся.

Реализация Программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

* программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
* информационную компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
* вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
* комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
* включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействии со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у слепых обучающихся.

**Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.**

Оптимальное изучение программы предполагает 100 учебных часа в год, 3 (три) учебный час в неделю. На основании учебного плана ГКОУ РО Новочеркасской специальной школы-интерната № 33 и годового календарного учебного графика рабочая адаптированная программа для 11В класса рассчитана на 100 учебных часов в году, 3 (два) час в неделю.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой среднего общего образования слепых обучающихся, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты освоения**

*Личностными результатами* изучения курса являются следующие:

* понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности, мобильности и независимости;
* готовность к использованию навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России на примере истории национальных видов спорта и народных игр, гордости за спортивные достижения российский спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;
* сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;
* готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;
* способность сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, творчества, спорта;
* способность к социальной адаптации и включению в спортивную жизнь общества.

**Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**:

* самостоятельно определять цели, выбирать пути их достижения, задавать параметры и критерии достижения цели занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели для себя и окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;
* оценивать ресурсы, необходимые для достижения цели и собственные возможности и ограничения;
* сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;
* использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей в процессе занятий.

**Познавательные УУД**:

* владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта;
* осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность, включая ориентировку в различных источниках информации, критическую оценку информации, получаемой из различных источников;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в области АФК и адаптивного спорта с учетом собственных возможностей и ограничений.
* активно использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры и занятиях адаптивным спортом.

**Коммуникативные УУД**:

* осуществлять продуктивную коммуникацию со сверстниками и взрослыми в процессе занятий АФК и адаптивным спортом,
* учитывать позиции других участников спортивной деятельности;
* предотвращать и эффективно разрешать конфликты;
* принимать участие в командной работе в разных ролях с учетом общих целей и способов их достижения;
* четко, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

**Предметные результаты.**

- соблюдать правила безопасности на уроках физической культуры;

- формировать у слепых обучающихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

- достигать возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

- повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям и расширять его функциональные возможности (улучшать регуляторные функции центральной нервной системы, укреплять опорно-двигательный аппарат, увеличивать дееспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем);

- получать специальные знания в области физической культуры, спорта, в т.ч. знания различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта;

- воспитывать морально-волевые качества (настойчивость, смелость), имеющих важное, значение в бытовой и трудовой деятельности;

- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий по легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- взаимодействовать со сверстниками в адаптированных спортивных и подвижных играх (баскетбол, голбол), оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств;

- выполнять упражнения на формирование правильной осанки, специальные упражнения для глаз, упражнения для профилактики плоскостопия;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, зрительного анализатора, в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие пространственной ориентировки, координации, общей моторики, основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) в соответствии и индивидуальными возможностями слепых и слабовидящих;

- выполнять гимнастические упражнения из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, метании и прыжках (в высоту и длину)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Вид деятельности | Электронные  (цифровые)  образовательные ресурсы |
| Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни | 10 | Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и паралимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений | http://school- collection.edu.ru/ |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | Выполняет упражнения.  *Проводит:*  - самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью | http://school- collection.edu.ru/ |
| Гимнастика с элементами акробатики | 30 | Выполняет упражнения под контролем педагога.  *Составляет под контролем педагога:*  - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;  - выполняет нормативы ГТО. | http://school- collection.edu.ru/ |
| Спортивные игры | 22 | *-* Играет по правилам без облегчений.  *Соблюдает правила:*  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой | http://school- collection.edu.ru/ |
| Легкая атлетика | 30 | Выполняет упражнения под контролем педагога.  *Составляет под контролем педагога*  - индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;  *Определяет*  - уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности  *Под контролем педагога соблюдает правила*  - организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом | http://school- collection.edu.ru/ |
| Элементы единоборств | 3 | Знает правила боя.  *Соблюдает правила:*  - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  -судейство соревнований по одному из видов спорта. | http://school- collection.edu.ru/ |
| Всего по программе | 100 |  |  |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕВКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | Тема урока | Количество часов | Дата |
| 1 | Адаптивная физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. | 1 | 02.09.2024 |
| 2 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность. | 1 | 03.09.2024 |
| 3 | Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. | 1 | 06.09.2024 |
| 4 | Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. | 1 | 09.09.2024 |
| 5 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. | 1 | 10.09.2024 |
| 6 | Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика,, гимнастика. | 1 | 13.09.2024 |
| 7 | Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца). | 1 | 16.09.2024 |
| 8 | Основы техники безопасности и профилактики травматизма. | 1 | 17.09.2024 |
| 9 | Профилактика общего утомления и остроты зрения. | 1 | 20.09.2024 |
| 10 | Контрольные нормативы | 1 | 23.09.2-14 |
| 11 | Гимнастика при умственной и физической деятельности. | 1 | 24.09.2024 |
| 12 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег. | 1 | 27.09.2024 |
| 13 | Составление индивидуального графика занятий физической культурой на основе самостоятельного подбора упражнений. | 1 | 30.09.2024 |
| 14 | Ведение личного дневника, блога о здоровом образе жизни и пользе физической культуры. | 1 | 01.10.2024 |
| 15 | Демонстрация самостоятельно и с помощью педагога гимнастических упражнений, доступных элементов акробатики. | 1 | 04.10.2024 |
| 16 | Упражнения на развитие координации движений. | 1 | 07.10.2024 |
| 17 | Упражнения на развитие силы мышц рук. | 1 | 08.10.2024 |
| 18 | Группировка, полушпагат, стойка на лопатках. | 1 | 11.10.2024 |
| 19 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне и скамейке. | 1 | 14.10.2024 |
| 20 | Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. | 1 | 15.10.2024 |
| 21 | Опорный прыжок. | 1 | 18.10.2024 |
| 22 | Совершенствование сформированных навыков физической подготовки, навыков предметно-пространственной ориентировки. | 1 | 21.10.2024 |
| 23 | Пройденный в предыдущих классах материал. | 1 | 22.10.2024 |
| 24 | Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти. | 1 | 25.10.2024 |
| 25 | Повороты кругом в движении. | 1 | 08.11.2024 |
| 26 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. | 1 | 11.11.2024 |
| 27 | Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). | 1 | 12.11.2024 |
| 28 | Демонстрация самостоятельно и с помощью педагога комбинаций из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте. | 1 | 15.11.2024 |
| 29 | Набивание мяча (5 кг), гантели (до 8 кг), на тренажерах, с эспандерами. | 1 | 18.11.2024 |
| 30 | Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. | 1 | 19.11.2024 |
| 31 | Совершенствование сформированных навыков выполнения прыжков, в том числе через препятствия. | 1 | 22.11.2024 |
| 32 | Прыжок в упор присев. | 1 | 25.11.2024 |
| 33 | Прыжок в упор стоя на коленях. | 1 | 26.11.2024 |
| 34 | Комбинации упражнений без предметов и с предметами; вращения, акробатические упражнения. | 1 | 29.11.2024 |
| 35 | Упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. | 1 | 02.12.2024 |
| 36 | Доступные акробатические упражнения. | 1 | 03.12.2024 |
| 37 | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | 1 | 06.12.2024 |
| 38 | Ритмическая гимнастика. | 1 | 09.12.2024 |
| 39 | Лазание по канату. | 1 | 10.12.2024 |
| 40 | Контрольные нормативы | 1 | 13.12.2024 |
| 41 | Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке. | 1 | 16.12.2024 |
| 42 | Упражнения: в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями. | 1 | 17.12.2024 |
| 44 | Метания различных предметов. | 1 | 20.12.2024 |
| 45 | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 | 23.12.2024 |
| 46 | Упражнения на метание. | 1 | 24.12.2024 |
| 47 | Совершенствование ранее сформированных техник бега. | 1 | 27.12.2024 |
| 48 | Обобщающий урок по итогам обучения в 2-й четверти. | 1 | 13.01.2025 |
| 49 | Подготовительные упражнения на увеличение подвижности в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника. | 1 | 14.01.2025 |
| 50 | Подготовительные упражнения с мячом, перекатывание мяча партнеру. | 1 | 17.01.2025 |
| 51 | Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. | 1 | 20.01.2025 |
| 52 | Упражнения с набивным мячом. | 1 | 21.01.2025 |
| 53 | Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища. | 1 | 24.01.2025 |
| 54 | Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. | 1 | 27.01.2025 |
| 55 | Упражнения в метании малого мяча. | 1 | 28.01.2025 |
| 56 | Метание из разных исходных положений. | 1 | 31.01.2025 |
| 57 | Метание на точность попадания в цель. | 1 | 03.02.2025 |
| 58 | Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием. | 1 | 04.02.2025 |
| 59 | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений. | 1 | 07.02.2025 |
| 60 | Длительный бег до 25 мин, кросс. | 1 | 10.02.2025 |
| 61 | Длительный бег до 20 мин. | 1 | 11.02.2025 |
| 62 | Прыжки с места. | 1 | 14.02.2025 |
| 63 | Толкание ядра. | 1 | 17.02.2025 |
| 64 | Правила игры в Голбол | 1 | 18.02.2025 |
| 65 | Размеры площадки, ориентирование на площадке без зрительного контроля. | 1 | 21.02.2025 |
| 66 | Стойка игрока. | 1 | 24.02.2025 |
| 67 | Техника передачи голбольного мяча. | 1 | 25.02.2025 |
| 68 | Способы самостоятельного совершенствования техники передачи голбольного мяча. | 1 | 28.02.2025 |
| 69 | Тренировка с мячом в паре. | 1 | 03.03.2025 |
| 70 | Перемещение игрока по площадке с выполнением броска. | 1 | 04.03.2025 |
| 71 | Учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил. | 1 | 07.03.2025 |
| 72 | Правила игры в Баскетбол. | 1 | 10.03.2025 |
| 73 | Разминка с мячом в паре. | 1 | 11.03.2025 |
| 74 | Техники набивания мяча, передача мяча. | 1 | 14.03.2025 |
| 75 | Индивидуальная тренировка с мячом. | 1 | 17.03.2025 |
| 76 | Ловля мяча после отскока от пола. | 1 | 18.03.2025 |
| 77 | Бросок мяча в корзину одной рукой. | 1 | 21.03.2025 |
| 78 | Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти. | 1 | 31.03.2025 |
| 79 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу. | 1 | 01.04.2025 |
| 80 | Бросок в мяча корзину двумя руками от груди с места. | 1 | 04.04.2025 |
| 81 | Техника броска мяча двумя руками в корзину в прыжке. | 1 | 07.04.2025 |
| 82 | Игровая деятельность: ведение, приёмы, броски в корзину. | 1 | 08.04.2025 |
| 83 | Тренировочные игры. | 1 | 11.04.2025 |
| 84 | Высокий старт до 30 м. | 1 | 14.04.2025 |
| 85 | Низкий старт до 30 м. | 1 | 15.04.2025 |
| 86 | Стартовый разгон. | 1 | 18.04.2025 |
| 87 | Бег на результат на 100 м. | 1 | 21.04.2025 |
| 88 | Эстафетный бег. | 1 | 22.04.2025 |
| 89 | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. | 1 | 25.04.2025 |
| 90 | Бег на 3000 м. | 1 | 28.04.2025 |
| 91 | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. | 1 | 29.04.2025 |
| 92 | Бег на 2000 м. | 1 | 05.05.2025 |
| 93 | Бег с ускорением. | 1 | 06.05.2025 |
| 94 | Бег с изменением темпа. | 1 | 12.05.2025 |
| 95 | Контрольные нормативы | 1 | 13.05.2025 |
| 96 | Круговая тренировка. | 1 | 16.05.2025 |
| 97 | Тренировочные игры. | 1 | 19.05.2025 |
| 98 | Правила борьбы | 1 | 20.05.2025 |
| 99 | Приемы самостраховки. | 1 | 23.05.2025 |
| 100 | Приемы борьбы лежа, стоя. | 1 | 26.05.2025 |

**Оборудование для проведения практических работ**

Маты, тренажёры, гантели, скакалки, эспандеры, мячи, шары, палочки (гимнастические), обручи, шведская стена.