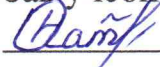


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Искитимский центр профессионального обучения»

СОГЛАСОВАНО

Зав. учебной части

 Н.А. Осокина

« 15 » 03 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

ГБПОУ «ИЦПО»

 Д.А. Солонко

« 15 » 03 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
АДАПТАЦИОННОГО ЦИКЛА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«Адаптированная физическая культура»  
по профессиональной подготовке  
лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов  
(с нарушением интеллекта)  
по профессии «Рабочий зеленого хозяйства»  
2024-2026 у.г.**

Разработал:

 Р.В. Риммер

Принято на заседании ПЦК

« 14 » марта 2024 г.

Протокол № 10

Председатель ПЦК:

Грамотина А.С.



Агролес 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	2
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ .....	20
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	22

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Адаптированная физическая культура».

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа адаптационного цикла по учебной дисциплине является частью адаптированной основной программы профессионального обучения по профессии «Рабочий зеленого хозяйства» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в части освоения следующих видов профессиональной деятельности:

ВПД – *Производственно-технологическая деятельность в области декоративного садоводства.*

Рабочая программа разработана с учетом рабочей программы воспитания и календарным планом воспитательной работы ИЦПО.

## 1.2. Место дисциплины в структуре адаптированной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в адаптационный цикл.

**1.3. Цель программы:** развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

## 1.4. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые **умения:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретённую физическую подготовку в профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен получить необходимые **знания:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни
- роль физической культуры в общекультурном, и социальном развитии человека; · основы здорового образа жизни.

## 1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Сроки реализации программы – 1 год 10 месяцев – 240 часов:

1 год обучения – 120 часов

2 год обучения – 120 часов

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Результатами освоения дисциплины адаптационного цикла является развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

.

### 3. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины

#### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>240</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	8
практические занятия	222
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>10</b>

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)	Объем часов	Личностные результаты
1	2	3	4
<b>1 курс I семестр – 54 ч.</b>			
<b>Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика - 16 ч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	ЛР 2, ЛР 3
	Человек занимается физкультурой. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
	История Олимпийских игр. Ходьба с остановками для выполнения заданий на оценку.	1	ЛР 2, ЛР 3
	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Бег с низкого старта 30 м.	1	
	Контроль выполнения техники низкого старта	1	
	Бег с высокого старта 60 м	1	
	Контроль выполнения техники высокого старта	1	
	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	
	Контроль эстафетного бега. Передача эстафетной палочки	1	
	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега	2	
	Контроль метания мяча на дальность с 3 шагов с разбега	1	
	Прыжки через скакалку	1	
<b>Гимнастика –16 ч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	
	<b>Практические занятия</b>	16	

	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе по диагонали	1	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1	
	Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	1	
	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах	1	
	Повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	Смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	1	
	Лазание по гимнастической стенке	1	
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	ОРУ с гимнастической палкой	1	
	ОРУ с мячом	1	
	ОРУ со скакалкой	1	
	ОРУ с обручем	1	
	ОФП	1	
<b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<b>ЛР 2, ЛР 3</b>

	<b>Практические занятия</b>	13	
	ТБ на уроках спортивных игр. Правила, расстановка игроков на площадке	1	
<i><b>Пионербол – 7 ч.</b></i>	Передачи мяча. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	
	Передачи и ловля мяча над головой на оценку. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Контрольная игра	1	
	Боковая подача. Учебная игра	1	
	Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса	1	
<i><b>Баскетбол - 7 ч.</b></i>	Правила игры в баскетбол. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча на месте и в движении	1	
	Ведение мяча на месте. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча в движении	1	
	Ведение мяча в движении. Контрольное занятие	1	
<i><b>Лыжная подготовка – 8 ч.</b></i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	8	
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну с лыжами.	1	
	Передвижение на лыжах под рукой. С лыжами на плече передвижение. Ступающий шаг на лыжне.	2	
	Ступающий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	Скользкий шаг на лыжне.	1	
	Скользкий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	



		ИТОГО	54 ч.	
<b>1 курс II семестр – 66 ч.</b>				
<b>Лыжная подготовка – 10 ч.</b>	Одновременный бесшажный ход		1	ЛР 2, ЛР 3
	Попеременный двухшажный ход		1	
	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов		1	
	Подъем «лесенкой»		1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке		1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке		1	
	Передвижение на лыжах до 1 км.		1	
	Передвижение на лыжах до 500 м. Контрольное занятие		1	
	Игры и эстафеты на лыжах		1	
	Игры и эстафеты на лыжах		1	
<b>Спортивные и подвижные игры Бадминтон – 6 ч.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>			
	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры		1	
	Основные стойки, хватка ракетки, техника ударов		1	
	Перемещения игрока, подачи, удары по волану		1	
	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад		1	
	Приёмы тактики защиты и нападения		1	
Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона		1		
<b>Теннис – 4 ч.</b>	ТБ на занятиях теннисом. Техника выполнения приёмов игры упражнения с мячом		1	ЛР 2, ЛР 3
	Хват ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)		1	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке		1	

	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	20	
	ТБ на занятиях гимнастикой.		
	Строевые упражнения и строевые приёмы: построения и перестроения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: передвижения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: размыкания и смыкания.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: повороты на месте.	1	
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	
	Общеразвивающие упражнения в парах, в группах, на тренажерах.	1	
	Висы и упоры	2	
	Упражнения на равновесия	1	
	Упражнения на равновесия на гимнастический скамейке	2	
	Упражнения на гимнастических матах	2	
	Упражнения на гимнастических матах: перекатывание боком	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Ласточка»	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Лодочка»	1	
Упражнения на гимнастических матах: ножницы	1		
Упражнения на гимнастических матах: сгибание, разгибание туловища	1		

	Упражнения с гантелями	1	
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Тема Футбол – 6 ч.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>		
	ТБ на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1	
	Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1	
	Остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	
<b>Тема Баскетбол – 6 ч.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Т Б на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча на месте, шагом, бегом.	1	
	Броски мяча в кольцо слева-справа без введения от щита	1	
	Передача мяча на месте: от груди двумя руками, одной руки от плеча, передача внутри одной рукой снизу двумя с верху	1	

	Работа в парах передача мяча, ведение и передача мяча в движении	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
<b>Тема - 6 ч.</b> Пионербол	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	ТБ на занятиях пионерболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.	2	
	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема Спортивные национальные игры – 4 ч.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	ТБ на улице при занятиях физической культурой. Разучивание народной игры «Лапта»	2	
	Учебная игра «Лапта»	2	
<b>Тема Лёгкая атлетика - 14 ч.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	14	

	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Бег на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на короткую дистанцию 60 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки) с высокого старта (без учета времени)	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	передача эстафетной палочки	2	
	Совершенствование техники метания малого мяч с места на дальность	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	6	
<b>Всего за 1 курс</b>		<b>120 ч.</b>	

**II курс - 120 ч. ( 3 сем.-54 ч.+4 сем. – 66 ч.)**

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Формируемые компетенции</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>2 курс 3 семестр – 54 ч.</b>			
<b>Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика - 16 ч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	ЛР 2, ЛР 3
	Человек занимается физкультурой. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
	История Олимпийских игр. Ходьба с остановками для выполнения заданий на оценку.	1	ЛР 2, ЛР 3

	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	Бег с низкого старта 30 м.	1	
	Контроль выполнения техники низкого старта	1	
	Бег с высокого старта 60 м	1	
	Контроль выполнения техники высокого старта	1	
	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	
	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	ЛР 2, ЛР 3
	Контроль эстафетного бега. Передача эстафетной палочки	1	
	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега	2	
	Контроль метания мяча на дальность с 3 шагов с разбега	1	
	Прыжки через скакалку	1	
<b>Гимнастика –16 ч</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>		
	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе по диагонали	1	
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1	
	Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	1	
	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах	1	
	Повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	Смешанные висы, подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке	1	
	Лазание по гимнастической стенке	1	
	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц	1	

	спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами		
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	ОРУ с гимнастической палкой	1	
	ОРУ с мячом	1	
	ОРУ со скакалкой	1	
	ОРУ с обручем	1	
	ОФП	1	
<b>Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>		
	ТБ на уроках спортивных игр. Правила, расстановка игроков на площадке	1	
<b>Пионербол – 7 ч.</b>	Передачи мяча. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	1	
	Передачи и ловля мяча над головой на оценку. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Учебная игра	1	
	Подача двумя руками снизу. Контрольная игра	1	
	Боковая подача. Учебная игра	1	
	Боковая подача. Розыгрыш мяча на три паса	1	
<b>Баскетбол - 7 ч.</b>	Правила игры в баскетбол. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте	1	
	Ловля и передача на месте двумя руками. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча на месте и в движении	1	

	Ведение мяча на месте. Контрольное занятие	1	
	Ведение мяча в движении	1	
	Ведение мяча в движении. Контрольное занятие	1	
<b>Лыжная подготовка – 8 ч.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>		
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение в одну колонну с лыжами.	1	
	Передвижение на лыжах под рукой. С лыжами на плече передвижение. Ступающий шаг на лыжне.	2	
	Ступающий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	Скользкий шаг на лыжне.	1	
	Скользкий шаг на лыжне. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	
	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее»	1	
	<b>ИТОГО</b>		<b>54 ч.</b>
<b>2 курс 4 семестр – 66 ч.</b>			
<b>Лыжная подготовка – 10 ч.</b>	Одновременный бесшажный ход	1	ЛР 2, ЛР 3
	Попеременный двухшажный ход	1	
	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов	1	
	Подъем «лесенкой»	1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке	1	
	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке	1	
	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	Передвижение на лыжах до 500 м. Контрольное занятие	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	
	Игры и эстафеты на лыжах	1	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ЛР 2, ЛР 3



<b>Спортивные и подвижные игры</b> <b>Бадминтон – 6 ч.</b>	<b>Практические занятия</b>	6	
	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	Основные стойки, хватка ракетки, техника ударов	1	
	Перемещения игрока, подачи, удары по волану	1	
	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1	
	Приёмы тактики защиты и нападения	1	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1	
<b>Теннис – 4 ч.</b>	ТБ на занятиях теннисом. Техника выполнения приёмов игры упражнения с мячом	1	ЛР 2, ЛР 3
	Хват ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)	1	
	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
<b>Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема: Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	20	
	ТБ на занятиях гимнастикой.		
	Строевые упражнения и строевые приёмы: построения и перестроения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: передвижения.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: размыкания и смыкания.	1	
	Строевые упражнения и строевые приёмы: повороты на месте.	1	
	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
Общеразвивающие упражнения с предметами.	1		

	Общеразвивающие упражнения в парах, в группах, на тренажерах.	1	
	Висы и упоры	2	
	Упражнения на равновесия	1	
	Упражнения на равновесия на гимнастический скамейке	2	
	Упражнения на гимнастических матах	2	
	Упражнения на гимнастических матах: перекатывание боком	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Ласточка»	1	
	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Лодочка»	1	
	Упражнения на гимнастических матах: ножницы	1	
	Упражнения на гимнастических матах: сгибание, разгибание туловища	1	
	Упражнения с гантелями	1	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	
<b>Тема Футбол – 6 ч.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	20	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	ТБ на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.	1	
	Удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема.	1	
	Остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.	1	
	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.	1	

<b>Тема</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	6	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	Т Б на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча на месте, шагом, бегом.	1	
	Броски мяча в кольцо слева-справа без введения от щита	1	
	Передача мяча на месте: от груди двумя руками, одной руки от плеча, передача внутри одной рукой снизу двумя с верху	1	
	Работа в парах передача мяча, ведение и передача мяча в движении	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1		
<b>Тема - 6 ч.</b> Пионербол	<b>Содержание учебного материала</b>	6	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	6	
	ТБ на занятиях пионерболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.	2	
	Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении.	2	
	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	

	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения		
	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности		
<b>Тема 2.8</b> Спортивные национальные игры – 4 ч.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	2	
	ТБ на улице при занятиях физической культурой. Разучивание народной игры «Лапта»	2	
	Учебная игра «Лапта»	2	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>	14	
	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	
	Бег на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на короткую дистанцию 60 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки) с высокого старта (без учета времени)	1	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	передача эстафетной палочки	2	
	Совершенствование техники метания малого мяч с места на дальность	2	
	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	6	
<b>Всего за 2 курс</b>	<b>120 ч.</b>		
<b>Всего: 240 ч.</b>			

#### **4. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины**

3.1. Для реализации программы дисциплины должны быть предусмотрены спортивные сооружения:

(универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;

оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

##### **Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

##### **Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

##### **Легкая атлетика**

Малый мяч

##### **Общефизическая подготовка**

Перекидина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 1 кг, эспандер универсальный.

##### **Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

##### **Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

##### **Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

##### **Открытые спортивные площадки:**

брусек отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания малого мяча, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы

«Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

1. Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

2. Рекомендуемые печатные издания по реализации общеобразовательной дисциплины представлены в методических рекомендациях по организации обучения.

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### Критерии оценки освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью «Адаптивной физической культуры»

Оценка результатов освоения обучающимися с ОВЗ и инвалидностью «Адаптивной физической культуры» может осуществляться с помощью мониторинговых процедур, которые часто используются при оценке достижений лиц с ОВЗ. Мониторинг, обладая такими характеристиками, как непрерывность, диагностичность, научность, информативность, наличие обратной связи, позволяет осуществить не только оценку достижений планируемых результатов освоения «Адаптивной физической культуры», но и вносить (в случае необходимости) коррективы в ее содержание и организацию, например в структуру Индивидуальной реабилитационной программы инвалида (ИПР). В целях оценки результатов освоения обучающимися программы физической культуры целесообразно использовать три формы мониторинга: стартовую, текущую и финишную диагностику.

Стартовая диагностика позволяет наряду с выявлением индивидуальных особых образовательных потребностей и уровня развития компенсаторных возможностей обучающихся для освоения дисциплины «Физическая культура», выявить исходный уровень развития интегративных показателей, свидетельствующий о степени влияния ограничений в здоровье и развитии на физическую активность, учебно-познавательную деятельность и повседневную жизнь (например, выявить стартовый уровень физической и функциональной подготовленности с использованием функциональных проб)\*.

Текущая диагностика используется для осуществления мониторинга в течение всего времени обучения по адаптированной программе. При использовании данной формы мониторинга можно использовать экспресс-диагностику интегративных показателей, состояние которых позволяет судить об успешности (наличие положительной динамики) или неуспешности (отсутствие даже незначительной положительной динамики) в освоении планируемых результатов овладения программой. Данные экспресс-диагностики выступают в качестве ориентировочной основы для определения дальнейшей стратегии: продолжения реализации разработанной программы или внесения в нее определенных индивидуальных корректив.

Целью финишной диагностики, приводящейся на заключительном этапе (окончание семестра, учебного года, окончания обучения по дисциплине), выступает оценка

---

\* практические занятия проводятся только с обучающимися, не имеющим противопоказаний к физической активности по состоянию здоровья

достижений обучающегося в соответствии с планируемыми результатами освоения «Адаптивной физической культуры».

В случаях стойкого отсутствия положительной динамики в результатах освоения «Адаптивной физической культуры» обучающимися, имеющими выраженные отклонения в состоянии здоровья, основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть отмечены преподавателем и сообщены обучающемуся, выставляется положительная отметка.

Текущий контроль по физической культуре степени освоения «Адаптивной физической культуры» обучающимися с ОВЗ и инвалидностью выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), степенью овладения знаниями и навыками адаптивной физкультуры, а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.