

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

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

методист

зав. отд. очн. формы обуч.

Шлыкочева Г.Г. Шлыкочева

Грамотина А.С. Грамотина

« 22 » июня 2026 г.

« 22 » июня 2026 г.

**Рабочая программа  
адаптационного цикла по учебной дисциплине  
«Физическая культура»  
по профессиональной подготовке обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья по профессии «Рабочий зеленого хозяйства»  
2026-2028 учебный год**

Разработчик:  
преподаватель  
Риммер Р. В.

п. Агролес 2026 г.

## Оглавление

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	2
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
<b>4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>5</b>
<b>5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>14</b>
7. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16

# 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 – **149** часов:

1 год обучения – 59 часов

2 год обучения – 90 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.

Компетенции выпускника, формируемые в результате освоения АОППО:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Работать в команде, общаться с коллегами, руководством.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем в часах</b>
<b>Объем образовательной программы дисциплины</b>	<b>149</b>
<b>в т. ч.</b>	
<b>Основное содержание</b>	
<b>в т. ч.:</b>	
теоретическое обучение	3
практические занятия	136
<b>Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)</b>	<b>10</b>

#### 4. 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	№ п/п	2	3	4
<b>1 курс 1 семестр – 23ч.</b>				
<b>Основы знаний о физической культуре. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1ТЗ	ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание разновидностей ходьбы.	1	ЛР 2, ЛР 3
	2ТЗ	Человек занимается физкультурой. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.	1	
	3ТЗ	История Олимпийских игр. Ходьба с остановками для выполнения заданий на оценку.	<b>1</b>	ЛР 2, ЛР 3
	<b>Практические занятия</b>			
	4-5	Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	<b>2</b>	
	6	Бег с низкого старта 30 м.	<b>1</b>	
	7	Контроль выполнения техники низкого старта	<b>1</b>	
	8	Бег с высокого старта 60 м	1	
	9	Контроль выполнения техники высокого старта	1	
	10	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1	
	11	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки	1	
	12	Контроль эстафетного бега. Передача эстафетной палочки	1	
	13-14	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега	2	
	15	Контроль метания мяча на дальность с 3 шагов с разбега	1	
16	Прыжки через скакалку	1		
<b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР 2, ЛР 3

		<b>Практические занятия</b>		
	17	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе по диагонали	1	
	18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1	
	19	Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	1	
	20	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах	1	
	21	Повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	22	Смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке	1	
	23	Лазание по гимнастической стенке	1	
	<b>1 курс 2 семестр – 36 ч.</b>			
<i><b>Лыжная подготовка</b></i>	24	Лыжная подготовка Т.Б . Одновременный бесшажный ход	1	ЛР 2, ЛР 3
	25	Попеременный двухшажный ход	1	
	26	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов	1	
	27	Подъем «лесенкой»	1	
	28	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке	1	
	29	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке	1	
	30	Передвижение на лыжах до <b>1</b> км.	1	
	31	Передвижение на лыжах до 500 м. Контрольное занятие	1	
	32	Игры и эстафеты на лыжах	1	
	33	Игры и эстафеты на лыжах	1	
				ЛР 2, ЛР 3
		<b>Практические занятия</b>		

<b>Спортивные и подвижные игры</b> <b>Бадминтон</b>	34	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	35	Основные стойки, хватка ракетки, техника ударов	1	
	36	Перемещения игрока, подачи, удары по волану	1	
	37	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1	
	38	Приёмы тактики защиты и нападения	1	
	39	Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона	1	
<b>Теннис</b>	40	ТБ на занятиях теннисом. Техника выполнения приёмов игры упражнения с мячом	1	ЛР 2, ЛР 3
	41	Хват ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка)	1	
	42	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке	1	
	43	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
<b>Тема:</b> <b>Гимнастика</b>				ЛР 2, ЛР 3
		<b>Практические занятия</b>		
	44	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и строевые приёмы: построения и перестроения.	1	
	45	Строевые упражнения и строевые приёмы: передвижения.	1	
	46	Строевые упражнения и строевые приёмы: размыкания и смыкания.	1	
	47	Строевые упражнения и строевые приёмы: повороты на месте.	1	
	48	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	
	49	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1	

	50	Общеразвивающие упражнения в парах, в группах, на тренажерах.	1	
	51	Висы и упоры	1	
	52	Упражнения на равновесия	1	
	53	Упражнения на равновесия на гимнастический скамейке	1	
	54	Упражнения на гимнастических матах	1	
	55	Упражнения на гимнастических матах: перекатывание боком	1	
	56	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Ласточка»	1	
	57	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Лодочка»	1	
	58	Упражнения на гимнастических матах: ножницы	1	
	59	Упражнения на гимнастических матах: сгибание, разгибание туловища	1	
<b>2 курс 3 семестр – 54 ч.</b>				
<b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>ЛР 2, ЛР 3</b>
	60	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	
	61	Бег на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	62	Бег на короткую дистанцию 60 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	63	Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки) с высокого старта (без учета времени)	1	
	64-65	Совершенствование техники прыжка в длину с места	2	
	67	передача эстафетной палочки	1	
	68-69	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	2	

	70	Бег на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта (без учета времени)	1
	71	Бег на короткую дистанцию 60 м. с высокого старта (без учета времени)	1
	72	Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки) с высокого старта (без учета времени)	1
	73	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1
	74	Передача эстафетной палочки	1
	75-76	Совершенствование техники метания малого мяч с места на дальность	2
	77-78	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	6
<b>Тема Баскетбол</b>			
	79	Т Б на занятиях баскетболом. Ведение баскетбольного мяча на месте, шагом, бегом.	1
	80	Броски мяча в кольцо слева-справа без введения от щита	1
	81	Передача мяча на месте: от груди двумя руками, одной руки от плеча, передача внутри одной рукой снизу двумя с верху	1
	82	Работа в парах передача мяча, ведение и передача мяча в движении	1
	83	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1
	84	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1

<b>Тема -</b> Пионербол				ЛР 2, ЛР 3
		<b>Практические занятия</b>		
	85-86	ТБ на занятиях пионерболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача.	2	
	87-88	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	
	89	Совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	90	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
	91	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
	92	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	1	
<b>Тема</b> Спортивные национальные игры				ЛР 2, ЛР 3
		<b>Практические занятия</b>		
	93-94	ТБ на улице при занятиях физической культурой. Разучивание народной игры «Салки»	2	
	95-96	Учебная игра «Городки»	2	

<b>Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			ЛР 2, ЛР 3
		<b>Практические занятия</b>		
	97	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба в различном темпе по диагонали	1	
	98	Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три)	1	

	99	Повороты налево, направо, кругом (переступанием)	1	
	100	Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах	1	
	101	Повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке.	1	
	102	Смешанные висы, подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке	1	
	103	Лазание по гимнастической стенке	1	
	104	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	1	
	105	Комплекс упражнений атлетической гимнастики	1	
	106	Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	
	107	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.	1	
	108	ОРУ с гимнастической палкой	1	
	109	ОРУ с мячом	1	
	110	Учебная игра «Лапта»	1	
	111	Учебная игра «Вышибалы»	1	
	112	Учебная игра «Кошки-мышки»	1	
	113	Учебная игра «Кто лучший?»	1	
	<b>2 курс 4 семестр – 36ч.</b>			
<b>Лыжная подготовка</b>	114	<b>Лыжная подготовка . Т.Б.</b> Одновременный бесшажный ход	1	ЛР 2, ЛР 3
	115	Попеременный двухшажный ход	1	
	116	Прохождение дистанции с чередованием лыжных ходов	1	

	117	Подъем «лесенкой»	1	
	118	Спуск со склона в низкой стойке, спуск со склона в основной стойке	1	
	119	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
	120	Передвижение на лыжах до 500 м. Контрольное занятие	1	
	121	Игры и эстафеты на лыжах	1	
<b>Спортивные и подвижные игры Бадминтон</b>		<b>Практические занятия</b>		ЛР 2, ЛР 3
	122	ТБ на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	1	
	123	Основные стойки, хватка ракетки, техника ударов	1	
	124	Техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад	1	
<b>Теннис</b>	125	ТБ на занятиях теннисом. Техника выполнения приёмов игры упражнения с мячом	1	ЛР 2, ЛР 3
	126	Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке	1	
	127	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	1	
<b>Тема: Гимнастика</b>		<b>Практические занятия</b>		ЛР 2, ЛР 3
	128	ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения и строевые приёмы: построения и перестроения.	1	
	129	Строевые упражнения и строевые приёмы: передвижения.	1	
	130	Строевые упражнения и строевые приёмы: размыкания и смыкания.	1	
	131	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	

	132	Висы и упоры	1	
	133	Упражнения на равновесия	1	
	134	Упражнения на равновесия на гимнастический скамейке	1	
	135	Упражнения на гимнастических матах	1	
	136	Упражнения на гимнастических матах: перекатывание боком	1	
	137	Упражнения на гимнастических матах: равновесие «Ласточка»	1	
<b>Тема 2.9</b> Лёгкая атлетика		<b>Практические занятия</b>		ЛР 2, ЛР 3
	138	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;	1	
	139	Бег на короткую дистанцию 30 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	140	Бег на короткую дистанцию 60 м. с высокого старта (без учета времени)	1	
	141	Бег на дистанцию 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки) с высокого старта (без учета времени)	1	
	142	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1	
	143	передача эстафетной палочки	1	
	144	Совершенствование техники метания малого мяч с места на дальность	1	
	145	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. Учебная игра «День» и «Ночь»	1	
	146	Учебная игра «Удочка»	1	
	147	Учебная игра «Горелки»	1	
	148	Учебная игра «Кошки-мышки»	1	
	149	Учебная игра «Вышибалы»	1	

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. 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

### **Общеспортивная подготовка**

Перекладина навесная универсальная, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрешиненных 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:**

брусочек 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.

## **5.2. 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.

## 7. 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),

---

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

выступает оценка 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.