Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области
Отдел образования, опеки и попечительства Администрации Даниловского муниципального района Волгоградской области
МКОУ Белопрудская СШ

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждено:
на заседании ПС	методист по УВР	и.о. директора
протокол № 1	Дубровина Л.В.	Аветова Ю.А.
от «31»августа 2026г	от 31.08.26г	приказ № 122 от 31.08.2026г.

Адаптированная рабочая программа
По физической культуре
ОВЗ умственная отсталость (вариант 1)

в 6а классе

Программу составила: Козенко О.С.

п.Белые Пруды
2026 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО, вариант (1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 25.11.2026г. №591 адресована обучающимся с нарушением интеллекта с учетом реализации особых образовательных потребностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год(2часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель обучения – 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.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе определяет следующие задачи:

– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;

– формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;

– развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

– формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;

– формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега;

– формирование умения метать мяч на дальность и вцель;

– совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;

– совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;

– формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;

– совершенствование умения перелезать через препятствие и подлезать под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;

– совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;

– формирование мотивации к здоровому образу жизни;

– совершенствование техники и приемов в спортивных играх.

I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика»,«Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры»,«Спортивные игры».В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 6 классе направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В этот период применяется большое количество разнообразных методических приемов, содействующих направленному развитию двигательных возможностей подростков. В связи с увеличением индивидуальных различий, обучающихся дифференцируются задачи, содержание, темп программного материала, оценка их достижений.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	16

5	Спортивные игры	18
	Итого	68

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

– Уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;

– сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

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

– сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

Уровни достижения
Предметных результатов по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура» на конец 6 класса

Предметные результаты

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 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.

Примерные планируемые результаты формирования базовых учебных действий (БУД):

Личностные учебные действия:

На основе знания и представлений о нормах социально одобряемого поведения (при внешнем контроле взрослого) может:

• испытывать чувство гордости за свою страну;

• гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей

• адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

• уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

• активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

• бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и стран.

Коммуникативные учебные действия:

В ситуации взаимодействия между детьми, под контролем взрослого способен:

• вступать и поддерживать коммуникацию в разныхситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

• слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач

• использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия:

По инструкции взрослого в деятельности на уроке может:

• принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

• осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

• осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

• обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

• адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия:

В совместной со сверстником деятельности, по подражанию, под контролем учителя способен:

• дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

• использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

• использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема предмета	Кол-во часов			Дата	Электронные (цифровые) Образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Легкая атлетика–8 часов						
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский

						городской педагогический университет 1.2.16.1
						Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
5	Бег на отрезкахдо30м. Беговые упражнения	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
7	Бег на короткую	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
	дистанцию 60 м с низкого старта					
8	Бег на средние дистанции (300 м)	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

Спортивные игры–10часов						
9	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

10	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
11	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

12	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
13	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
14	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

15	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
16	Нижняя прямая подача	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
17	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
Гимнастика-14 часов						
19	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

20	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
21	Упражнения на преодоление сопротивления	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
22	Упражнения на развитие	1				

	ориентации в пространстве					Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
23	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
24	Упражнения с сопротивлением	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
25	Упражнения с	1				

	гимнастическими палками					Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
26	Опорный прыжок	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
27	Опорный прыжок	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
28	Упражнения для формирования правильной осанки	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

29	Упражнения со скакалками	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
30	Упражнения с гантелями	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
31	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
Лыжная подготовка–16часов						
33	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовкой Совершенствование одновременного Бесшажного хода	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

34	Одновременный двух шажный ход	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
35	Одновременный двухшажный ход	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
36	Поворот махом на месте	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
37	Поворот махом на месте	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический

						университет 1.2.16.1
38	Комбинированное торможение лыжами и палками	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
39	Комбинированное торможение лыжами и палками	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
40	Обучение правильному падению при Прохождении и спусков	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

41	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
42	Повторное передвижение в быстром темпе на	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
	отрезках40-60м					
43	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
44	Повторное передвижение в быстром темпе по кругу 100-150 м	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

45	Игры на лыжах: «Пятнашки простые», «Самый меткий»	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
46	Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее», «Следи за сигналом»	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
47	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
48	Прохождение на лыжах за урок от 1,5 км	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
Спортивные игры -8часов						
49	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический

						университет 1.2.16.1
	играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки					
50	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
51	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

52	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
53	Волейбол. Нижняя прямая подача					Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
54	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

55	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
56	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок). Учебная игра в волейбол	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
Легкая атлетика–12часов						
57	Бег на скорость до 60м	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

58	Бег на среднюю дистанцию (400 м)	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
59	Прыжок в длину с полного разбега	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

60	Прыжок в длину с полного разбега	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
61	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
62	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
63	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

64	Ходьбанаскорость15-20 мин. В различном темпе с изменением шага	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
65	Ходьба на скорость15-20 мин. В различном темпе с изменением шага	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
66-67	Эстафета4*60м	2				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1
68	Эстафета4*60м	1				Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

В соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.08.2026 № 591 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования»

1.Государственное атомное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский городской педагогический университет 1.2.16.1