МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Егорлыкского района
МБОУ Балабановской ООШ №13

«Рассмотрена»	«Согласована»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО ЕМЦ	Заместитель директора	Директор МБОУ БООШ № 13
/Ночевка Т.Г./	по УВР МБОУ БООШ 13	/Федотова Т. А./
Протокол №1	/Клименко Г.А./	Приказ № …
от«31» августа 2026г.	«31» августа 2026 г.	от «31» августа 2026г.

Адаптированная рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

умственная отсталость (интеллектуальные нарушения) вариант 1

для обучающегося 6 класса

Савченко Дмитрия

Уровень образования: основной

Учитель: Артеменко Алла Владимировна

х. Таганрогский
2026 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе нормативных документов:

1.Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2.Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.11.2022г. № 1599

3.Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021г № 115

4.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

5. Приказа Минпросвещения России от 26.06.2025 N 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий".

6.Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6.1 Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. N 18 "Об утверждении санитарно-эпидемологических правил и норм СанПин 23/2.4.4282-26 Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 №86854.

7. Постановления Министерства образования Ростовской области от 29.08.2025 г. №3 «Об утверждении Порядка регламентации и оформлении отношений государственной и муниципальной образовательной организации Ростовской области и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, в том числе детей-инвалидов, в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях»

8. Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 (ред. от 17.07.2024) «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 №71930

9. Положения об организации индивидуального обучения на дому в МБОУ БООШ №13

10. АООП УО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Балабановской основной общеобразовательной школы №13

11. Устава МБОУ БООШ №13

12. Учебного плана МБОУ БООШ №13 на 2026-2027 учебный год.

13. Календарного-учебного графика на 2026-2027 учебный год

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» (адаптивная физическая культура) входит в обязательную предметную область «Физическая культура» и является составной частью системы работы с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными

нарушениями). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Цель обучения – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

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

Задачи учебного предмета:

- 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 в цель;
- 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.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» выделяется в 6 классе 68 часов (очно 1 час в неделю, заочно 1 час)

В соответствии с календарным графиком МБОУ БООШ №13 на 2026-2027 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2026-2027 учебном году (04.11, 23.02, 08.03,03.05,10.05), расписанием учебных занятий МБОУ БООШ №13 в условиях пятидневной рабочей недели, данная программа будет реализована в полном объеме 34 часов.

Планируемые результаты

Личностные:

- 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.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать 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.

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

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения образовательной программы по учебному предмету «Мир истории» в 6 классе

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями и может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка проводится на основании метода экспертной оценки — мнений группы специалистов (учителей, воспитателей, педагога-психолога, учителя-логопеда, врача и др.), хорошо знающих обучающегося. Учитывается также мнение родителей (законных представителей). Результаты заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений).

Успеваемость определяется отношением обучающегося к занятиям**,** степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также учётом знаний в области гигиены и теоретических сведений по физкультуре. При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. Допускаются мелкие ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения: неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения (количественный показатель ненамного ниже). Примеры: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при прыжках; несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также «3» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. *Грубые ошибки* — искажение техники движения, влияющее на качество и результат выполнения.

Оценка «2» не ставится**.**

Важные принципы оценивания
Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием, которых он не может физически избежать.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода обучающиеся *делятся на группы* с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью *не существует.* Учитель применяет особый подход и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально или дифференцированно.
Тестирование физической подготовленности
Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности.
Цель в начале года — определение функционального состояния и уровня физического развития.
Цель в конце года — отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.
Тесты для 6 класса:
1. Бег на 60 м
2. Прыжок в длину с места
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики)
4. Поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки)
5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
6. Смешанное передвижение на 500 м
7. Поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи

При оценке тестов учитель использует адаптированные критерии с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса, ориентируясь на два уровня освоения — *достаточный* ***и*** *минимальный*.
Дифференциация требований
Достаточный уровень: обучающийся выполняет нормативы в полном объёме, с соблюдением техники; при беге на 60 м учитывается время; при сгибании-разгибании рук — максимальное количество раз; при подтягивании — оптимальное количество; при беге на 500 м — преодоление расстояния без учёта времени с допущением комбинированного передвижения.
*Минимальный уровень***:** требования упрощаются — бег на 60 м выполняется с учётом индивидуальных возможностей; бег на 500 м в медленном или среднем темпе без учёта времени, с чередованием бега и ходьбы; упражнения выполняются под контролем учителя.

Учебные нормативы и испытания (тесты) развития физических качеств, усвоения умений, навыков по адаптивной физической культуре (6 класс)*

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.)	10,8 и больше	10,7/11,0	11,4/10,0	13,6 и боль ше	13,5-13,0	12,9/12,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.)	22/18	25/20	30/25	16/10	24/15	28/20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	145/135	170/146	190/171	125/120	150/126	170/151
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9/7	15/10	19/16	8/5	9/6	12/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+7	+11	+5	+10	+15
6	Бег на 500 м	Без учета времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

Содержание обучения

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «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.

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	14
3	Легкая атлетика	28
4	Спортивные игры	26

Тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов	
		Очно	Заочно
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	
2	Гимнастика	7	8
3	Легкая атлетика	14	13
4	Спортивные игры	13	13
	Итого:	**34**	**34**

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во.		Дата.	
		Очно	Заочно	План	Факт
Легкая атлетика - 9 часов					
1	Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя	1		01.09.2026	
2	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Продолжительная ходьба 10-15 мин в различном темпе		1		
3	Бег в равномерном темпе до 5 мин	1		08.09.2026	
4	Запрыгивание на препятствие высотой до 40 - 50 см		1		
5	Бег на отрезках до 30 м. Беговые упражнения	1		15.09.2026	
6	Метание набивного мяча 1 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову		1		
7	Бег на короткую дистанцию 60 м с низкого старта	1		22.09.2026	
8	Бег на средние дистанции (300 м)		1		
9	Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову	1		29.09.2026	
Спортивные игры – 10 часов					
10	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных играх. Баскетбол. Правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, правила судейства предупреждение травматизма.		1		
11	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед	1		06.10.2026	
12	Ведение мяча с обводкой препятствий		1		
13	Бросок мяча по корзине с низу двумя руками и от груди с места. Эстафеты с элементами баскетбола	1		13.09.2026	
14	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владении мячом. Учебная игра по упрощенным правилам		1		
15	Волейбол. Правила игры, наказания наказаний за нарушение игры и судейство.	1		20.10.2026	
16	Стойка волейболиста. Перемещения на площадке, передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения.		1		
17	Нижняя прямая подача	1		10.11.2026	
18	Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков за урок).		1		

	Учебная игра в волейбол				
19	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		17.11.2026	
Гимнастика -15 часов					
20	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте.		1		
21	Повороты направо, налево, кругом (переступанием). Упражнения на равновесие	1		24.11.2026	
22	Упражнения на преодоление сопротивления		1		
23	Упражнения на развитие ориентации в пространстве	1		01.12.2026	
24	Упражнения на укрепление мышц туловища, рук и ног		1		
25	Упражнения с сопротивлением	1		08.12.2026	
26	Упражнения с гимнастическими палками		1		
27	Опорный прыжок	1		15.12.2026	
28	Опорный прыжок		1		
29	Упражнения для формирования правильной осанки	1		22.12.2026	
30	Упражнения со скакалками		1		
31	Упражнения с гантелями	1		29.12.2026	
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений		1		
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1		12.01.2027	
34	Упражнения с сопротивлением		1		
Легкая атлетика -18 часов					
35	Бег на скорость до 60 м	1		19.01.2027	
36	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		1		
37	Прыжок в длину с полного разбега	1		26.01.2027	
38	Прыжок в длину с полного разбега		1		
39	Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность	1		02.02.2027	
40	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м		1		
41	Метание теннисного мяча на дальность с полного разбега по коридору 10 м	1		09.02.2027	
42	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага		1		
43	Ходьба на скорость 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага	1		16.02.2027	
44	Эстафета 4*60 м		1		
45	Бег на скорость до 30 м	1		02.03.2027	
46	Бег на среднюю дистанцию (400 м)		1		

47	Прыжок в длину с места	1		09.03.2027	
48	Значение ходьбы для укрепления здоровья человека.		1		
49	Беговые упражнения	1		16.03.2027	
50	Беговые упражнения		1		
51	Бег на скорость до 60 м	1		23.03.2027	
52	Бег на скорость до 60 м		1		
Спортивные игры -16 часов					
53	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		06.04.2027	
54	Правильная стойка теннисиста, техника короткой и длинной подачи мяча		1		
55	Техника отбивания мяча над столом, за ним и дальше от него	1		13.04.2027	
56	Правила соревнований по настольному теннису. Учебная игра в настольный теннис		1		
57	Волейбол. Нижняя прямая подача	1		20.04.2027	
58	Передача мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений		1		
59	Прием и передача мяча над собой сверху и снизу	1		27.04.2027	
60	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		
61	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных играх. Техника отбивания мяча то одной, то другой стороной ракетки	1		04.05.2027	
62	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах				
63	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи		1		
64	Техника подачи мяча в пионерболе	1		11.05.2027	
65	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.		1		
66	Баскетбол. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.	1		18.05.2027	
67	Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди .		1		
68	Ведение мяча с обводкой препятствий	1		25.05.2027	
Итого:		34	34		

Интернет – источники:

https://infourok.ru/?ysclid=mumneggn11678762510