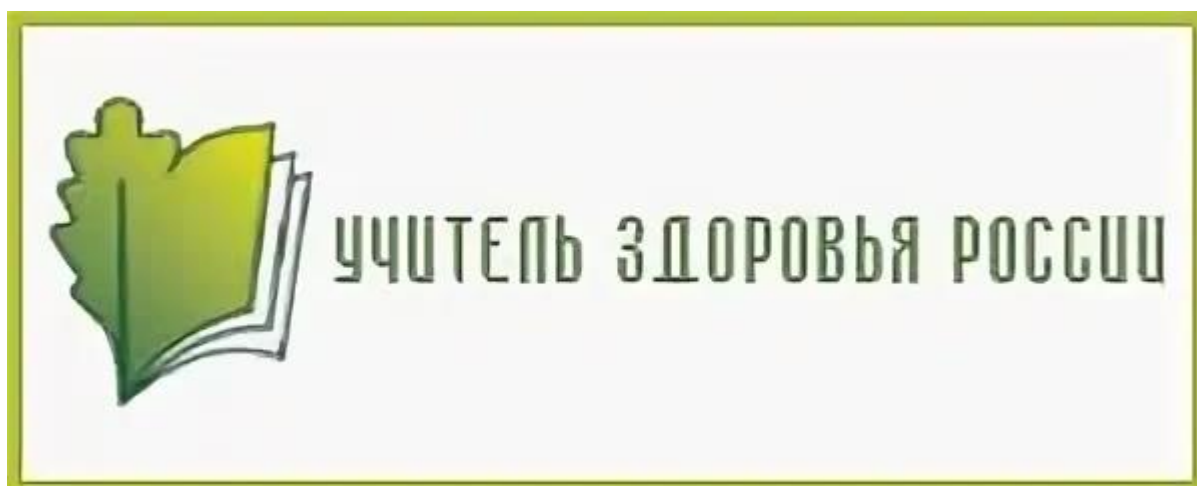


Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского округа – Югры
«Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»,
региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России - 2026»,
учитель-конкурсант (адаптивная физическая культура)
Нажмутдинова Эльвира Рафаэлов



Учитель-конкурсант: Нажмутдинова Эльвира Рафаэловна

Образовательная организация: Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нижевартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»

Предмет: Адаптивная физическая культура

Класс: 7 В (обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья), 13-14 лет

Тема урока: Совершенствование корригирующих упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия в рамках здоровьесформирующей образовательной среды.

Конспект урока адаптивной физической культуры

Цель педагогической деятельности: Создание устойчивой мотивации к сохранению здоровья и коррекция опорно-двигательного аппарата обучающихся через применение инновационных методов физического воспитания.

Педагогические задачи (по ФГОС для АООП):

Задачи	Содержание (согласно теме «Культура здоровья»)
Образовательная	Совершенствовать корригирующие упражнения. Обучить методике самоконтроля и организации самостоятельных занятий для профилактики нарушений осанки.
Коррекционно-развивающая	Развивать гибкость позвоночника, координацию движений, вестибулярный аппарат и мышечный корсет. Корректировать психоэмоциональное состояние средствами АФК.
Воспитательная	Воспитывать осознанное отношение к здоровью («здоровье — главная ценность»), навыки коллективного взаимодействия и взаимопомощи.
Оздоровительная	Укреплять иммунитет и сердечно-сосудистую систему, способствовать формированию правильного свода стопы и гармоничному физическому развитию.

Планируемые результаты (в рамках компетенции «Культура здоровья»)

- **Предметные:** умеют демонстрировать комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата; знают технику безопасности при работе с инвентарем.
- **Метапредметные:** организуют самостоятельную деятельность, адекватно оценивают свои физические возможности (самоконтроль).
- **Личностные:** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и чувство коллективизма; понимают ценность здоровой спины для социальной активности.

Тип урока: Комбинированный (совершенствование + игровая деятельность).

Вид здоровьесберегающей технологии: Технология телесно-ориентированной терапии, кинезиотерапия, ритмопластика.

Оборудование: Гимнастические палки, теннисные мячи, мягкие модули (балансиры), обручи утяжеленные, набивные мячи (1 кг), ленточки, платочки, кубики.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 7 класса с ТМНР

В 7 классе обучаются дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР). Данная категория характеризуется сочетанием двух и более первичных нарушений, например, интеллектуальных нарушений тяжёлой степени с нарушениями опорно-двигательного аппарата, а также сенсорными или эмоционально-волевыми расстройствами. Все обучающиеся имеют статус «ребёнок с ОВЗ» и осваивают адаптированную основную общеобразовательную программу для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 2.

Особенности психофизического развития

Физическое развитие детей с ТМНР характеризуется выраженными нарушениями осанки различного генеза, плоскостопием (часто комбинированным), общей моторной неловкостью, трудностями удержания статической позы и быстрой истощаемостью при статических нагрузках. Нарушена координация движений и чувство равновесия. В психомоторной сфере отмечается сниженный или неравномерный мышечный тонус, слабость мышечного корсета, тремор, нарушение захвата и удержания предметов, а также трудности выполнения серийных движений.

Познавательная сфера представлена интеллектуальными нарушениями тяжёлой или умеренной степени с преобладанием наглядно-действенного мышления. Внимание крайне неустойчиво, переключение замедлено, память механическая с резко ограниченным объёмом. В эмоционально-волевой сфере наблюдается сниженная мотивация к деятельности, быстрое пресыщение. Возможны поведенческие реакции в виде стереотипий, полевого поведения, а также агрессия или самоагрессия при неудаче, что требует постоянного внешнего стимулирования и эмоциональной поддержки.

Коммуникативные возможности ограничены: активная речь у части обучающихся отсутствует или представлена звукокомплексами и отдельными словами. Понимание обращённой речи находится в пределах бытовых инструкций, предпочтительными являются невербальные средства общения (жест, показ, пиктограмма).

Специфические образовательные потребности (применительно к данному уроку адаптивной физической культуры)

Для данной категории обучающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой необходимо соблюдение следующих условий. Во-первых, индивидуализация темпа и объёма нагрузки, где признаком утомления служит изменение поведения, а не только физические показатели. Во-вторых, максимальная наглядность и практическая

направленность: показ и совместное выполнение упражнений. В-третьих, постоянное подкрепление инструкций невербальными средствами (жест, маркер, образец). Также требуется создание ситуации успеха через дозирование сложности, использование игровой формы и похвалы, обязательное чередование видов деятельности и поз для предотвращения истощения и нарушений поведения. Важным является использование специального оборудования: мягких модулей, утяжелителей, приставных опор, массажных ковриков. Наконец, необходим акцент на коррекцию сенсорных и двигательных нарушений через проприоцептивную стимуляцию, визуальные и тактильные ориентиры.

Значение представленного урока АФК для данного контингента

Разработанный урок «Совершенствование корригирующих упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия в рамках здоровьесформирующей образовательной среды» направлен на ключевые дефициты детей с ТМНР. Он решает задачи коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, стопа, мышечный корсет), развития произвольной регуляции (удержание позы, выполнение по инструкции), сенсомоторной интеграции (через разнообразие тактильных и кинестетических сигналов от инвентаря) и социально-бытовой адаптации (формирование осознанного отношения к собственному телу и базовых навыков здоровьесбережения).

Ожидаемые адаптационные результаты (специфические для детей с ТМНР)

Для данного класса устанавливается два уровня возможных результатов. Минимальный уровень: удержание правильной позы у стены в течение 10–15 секунд, перемещение стопами предмета по показу с помощью учителя. Достаточный уровень: самостоятельное выполнение 2–3 упражнений по образцу, взаимодействие в паре с минимальной помощью. Оценка на уроке адаптивной физической культуры для детей с ТМНР является критериальной, строится на основе динамики и самостоятельности и не предполагает соревновательного или нормативного оценивания.

Список литературы:

Нормативно-правовые документы:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2025).

Приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Основная литература по адаптивной физической культуре и коррекции ОДА:

4. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие / С. П. Евсеев. — М. : Спорт, 2020. — 272 с.

5. Потапчук, А. А. Лечебная физическая культура в системе медицинской реабилитации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / А. А. Потапчук. — СПб. : СПбГПМУ, 2018. — 204 с.

6. Козырева, О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата) / О. В. Козырева. — М. : Владос, 2018. — 175 с.

Литература по здоровьесберегающим технологиям и ФГОС:

7. Сократов, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школьников : учебно-методическое пособие / Н. В. Сократов. — М. : Издательство «Перо», 2021. — 156 с.

8. Тюмасаева, З. И., Кваша, Б. Ф. Валеология и образование : монография / З. И. Тюмасаева, Б. Ф. Кваша. — Челябинск : ЧГПУ, 2020. — 312 с.

9. Орехова, И. Л. Организационно-содержательно-технологическое обеспечение подготовки педагогов к оздоровительной работе в общеобразовательных учреждениях : монография / И. Л. Орехова. — М. : ФЛИНТА, 2019. — 284 с.

Литература для изучения психолого-педагогической характеристики класса (ТМНР):

10. Маллер, А. Р. Социально-бытовая адаптация детей с тяжелыми множественными нарушениями развития / А. Р. Маллер. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2019. — 128 с.

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского округа – Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2»,
региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России - 2026»,
учитель-конкурсант (адаптивная физическая культура)
Нажмутдинова Эльвира Рафаэлов

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского округа – Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2», региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России - 2026»,
учитель-конкурсант (адаптивная физическая культура)
Нажмутдинова Эльвира Рафаэлов

Этап урока и время	Деятельность учителя (методический комментарий)	Деятельность обучающихся	Дозировка	Методические указания (Аспект здоровья)
1. Организационно-мотивационный этап (5 мин) Задача: создать психологический комфорт	Проводит построение, приветствие. Через технологию проблемного диалога (загадка про «королевскую осанку» и «плоскостопие») подводит к теме урока. Фраза: «Сегодня мы станем скульпторами своего тела».	Строятся в шеренгу. Слушают, отгадывают загадки, формулируют тему.	0,5 круга	Здоровьесберегающий режим: позитивный эмоциональный настрой, снятие психологического напряжения через игровую форму.
2. Подготовительный этап (разминка) (8 мин) Задача: Функциональная подготовка организма	Инновационная форма: проводит разминку «Будь как я» в движении по кругу, чередуя ходьбу на носках, пятках и наружном своде стопы. Дает задание на перестроение.	Выполняют ходьбу с заданиями. Перестраиваются в 2 шеренги. Руки на поясе, локти разведены.	0,5 круга	Прикладной характер: упражнения направлены на активное включение мелких мышц стопы и паравертебральных мышц.
3. Основной этап (25 мин) 3.1. Коррекция осанки Инвентарь: гимнастические палки, мячи 1 кг	Организует работу по совершенствованию техники. Вариативность: 1. Упражнения с палкой (тяга за спиной, наклоны). 2. Технология «королевская битва» — работа и ода(голова,	Выполняют ОРУ с палками. Работают в парах. Контролируют осанку. Ловят и бросают мяч, фиксируя правильную стойку.	3-4 мин 3-4 мин	Средства здоровья: гимнастическая палка — визуальный корректор положения плеч. Безопасность: контроль дыхания, исключение резких рывков, так как есть нарушения ОДА.

Казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского округа – Югры «Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №2», региональный этап Всероссийского конкурса «Учитель здоровья России - 2026»,
учитель-конкурсант (адаптивная физическая культура)
Нажмутдинова Эльвира Рафаэлов

	руки, стена (пятки-таз-лопатки-затылок). 3. Игра «Снайперы у стены» — броски набивного мяча из-за головы без отрыва спины от стены.			
3.2. Профилактика плоскостопия Игровые методы	Активное использование ИКТ/оборудования: 1. «Перенеси предмет» — захват платка, мяча пальцами ног в обруч. 2. «Строители» — построение башни из мягких модулей стопами сидя в паре.	Поочередно выполняют захваты. Работают в парах на ковриках.	3-4 мин 3-4 мин	Прикладной характер: имитация бытовых движений ногами развивает моторику и разгружает позвоночник.
4. Заключительный этап (7 мин) Рефлексия и релаксация	Релаксация: проводит упражнение на расслабление мышц спины («Королевская битва» — метафорическая релаксация). Рефлексия: задает вопросы («Что было сложно?», «Где пригодятся эти навыки?»). Инструктаж по Д/З.	Выполняют дыхательные упражнения для восстановления пульса. Анализируют самочувствие, отвечают на вопросы. Запоминают девиз урока.	2 мин 3 мин 2 мин	Рефлексивно-аналитические умения: оценка не только успеха, но и самочувствия Деятельностный подход: Д/з (комплекс с палкой) для самостоятельной работы