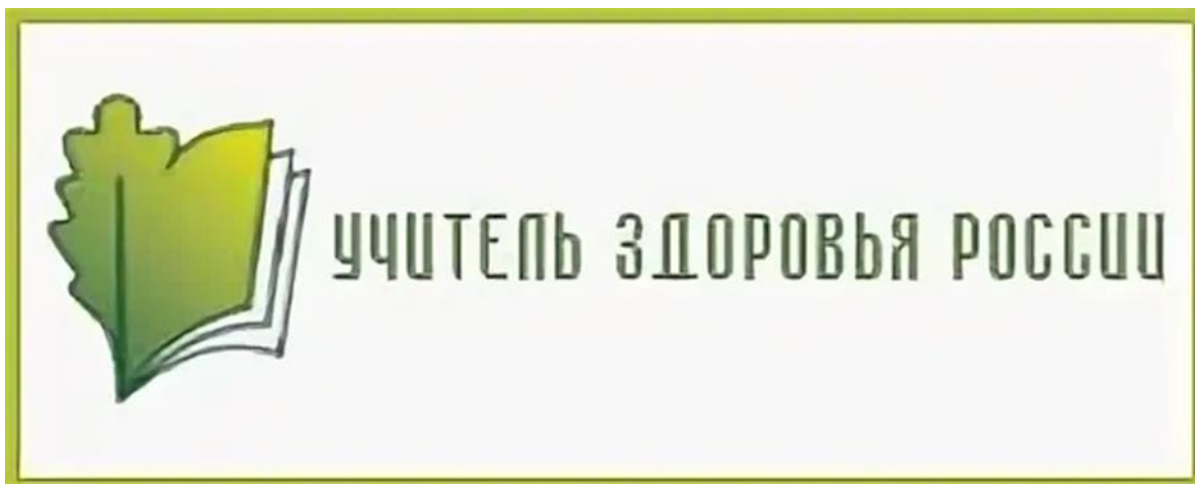




Самоанализ урока адаптивной физической культуры

Учитель: Нажмутдинова Эльвира Рафаэловна

Класс: 7 В (обучающиеся с ТМНР), 13-14 лет

Дата проведения: 19 мая 2026 года

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

1. Общая характеристика класса

Урок проводился в 7 классе, в котором обучаются дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития (ТМНР). Данная категория обучающихся характеризуется сочетанием интеллектуальных нарушений (тяжёлой или умеренной степени) с нарушениями опорно-двигательного аппарата, эмоционально-волевыми и коммуникативными расстройствами. Все дети имеют статус «ребёнок с ОВЗ» и осваивают адаптированную основную общеобразовательную программу (вариант 2). Физическое состояние детей: выраженные нарушения осанки различного генеза, плоскостопие, слабость мышечного корсета, общая моторная неловкость, быстрая истощаемость, трудности удержания статической позы. Психологическая характеристика: неустойчивое внимание, полевое поведение, сниженная мотивация к деятельности, преобладание невербальных средств коммуникации. Учёт этих особенностей являлся определяющим при планировании всех этапов урока, подборе методов, оборудования и дозировки нагрузки.

2. Целеполагание и соответствие программе

Тема урока полностью соответствует рабочей программе по адаптивной физической культуре для 7 класса, а именно разделу «Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата». Цель урока была сформулирована как укрепление здоровья школьников, профилактика нарушения осанки и плоскостопия через совершенствование техники специальных корригирующих упражнений. Все задачи урока — образовательная, коррекционно-развивающая, воспитательная и оздоровительная — были сформулированы конкретно и реализованы в ходе занятия. Особое внимание уделялось коррекционной составляющей, что является приоритетным для детей с ТМНР. Планируемые результаты (предметные, метапредметные и личностные) были определены как достижимые для данного контингента в рамках минимального и достаточного уровней.

3. Структура урока и организация деятельности

Урок имел чёткую, логически выстроенную структуру. Вводная часть длительностью 10 минут включала построение, приветствие, сообщение темы через загадки и разминку в движении с элементами ходьбы на носках, пятках и наружном своде стопы. Основная часть заняла 25 минут и состояла из двух блоков. Первый блок был посвящён упражнениям на осанку с использованием гимнастических палок, работой у вертикальной плоскости (упражнение «Стена») и игрой «Снайперы у стены». Второй блок был направлен на профилактику плоскостопия и включал перенос предметов стопами, игру «Строители» и «Ножной волейбол». Заключительная часть длительностью 7 минут состояла из построения, рефлексии, дыхательных упражнений для восстановления пульса и объяснения домашнего задания. Такая структура оптимальна для детей с ТМНР: частая смена видов деятельности каждые 3–4 минуты предотвращала истощение и поведенческие срывы. Переходы между этапами сопровождались как вербальными, так и невербальными сигналами (жест, хлопок, показ направления).

На уроке использовались три основные формы работы. Фронтальная форма применялась на построении, разминке и подведении итогов. Групповая форма реализовывалась через работу в парах у стены в упражнении «Снайперы». Индивидуальная форма использовалась при переносе предметов стопами и построении башни из мягких модулей. Все формы работы были методически обоснованы и соответствовали психофизическим возможностям класса.

4. Методическое обеспечение и технологии

На уроке использовались следующие методы обучения. Словесный метод применялся в виде коротких, чётких инструкций с учётом ограниченного понимания обращённой речи обучающимися. Наглядный метод реализовывался через многократный показ упражнений самим учителем, а также подготовленным учеником. Практический метод выражался в

многократном выполнении упражнений с дозированной помощью (совместные действия, физическое сопровождение, подсказка жестом). Игровой метод был представлен играми «Королевская битва», «Снайперы у стены», «Передай мяч стопами», «Строители» и «Ножной волейбол» — использование игры позволило повысить мотивацию и эмоциональную включённость детей с низкой учебной мотивацией.

Из здоровьесберегающих технологий применялись кинезиотерапия (двигательная коррекция через специально подобранные упражнения), телесно-ориентированные упражнения, сенсорная стимуляция через использование мягких модулей, массажных ковриков и тактильных ориентиров, а также дыхательная гимнастика на этапе релаксации. Оборудование подбиралось специально: гимнастические палки служили визуальным корректором положения плеч, набивные мячи весом 1 кг обеспечивали проприоцептивную нагрузку, мягкие модули, обручи, платочки и теннисные мячи обеспечивали разнообразие тактильных ощущений и работали на сенсомоторную интеграцию.

5. Психолого-педагогический аспект (работа с детьми с ТМНР)

Данный пункт является ключевым для самоанализа, поскольку класс имел особые образовательные потребности, требующие специального методического сопровождения. В ходе урока были реализованы следующие специальные условия.

Первое — индивидуализация темпа и объёма нагрузки. Дети, быстро утомляющиеся, получали кратковременный отдых без привлечения внимания всего класса. Упражнения у стены выполнялись с дополнительной опорой, снижающей нагрузку на позвоночник.

Второе — максимальная наглядность. Каждое новое упражнение сначала показывалось учителем или подготовленным учеником, затем выполнялось сопряжённо — рука в руке с учителем или ассистентом. Это позволило даже самым низкомоторным детям включиться в деятельность.

Третье — невербальная поддержка. Все инструкции дублировались жестами: показ рукой направления движения, похлопывание по плечу для привлечения внимания, поднятый большой палец для похвалы. Это было особенно важно для детей с отсутствующей или ограниченной активной речью.

Четвёртое — создание ситуации успеха. Задания были разбиты на микрошаги, каждый из которых поощрялся. Хвалили за любую попытку выполнения, даже если техника была неидеальной. Игровая форма позволила снять страх ошибки и получить положительные эмоции от движения.

Пятое — чередование поз. Дети не задерживались в одной позе дольше двух-трёх минут. Стояние у стены сменялось положением сидя, затем лёжа, затем ходьбой. Это исключало переутомление мышц спины и позволяло удерживать внимание.

Шестое — безопасная среда. Мягкие модули исключали травматизм при возможных падениях, пространство зала было организовано так, чтобы каждый ребёнок видел учителя и чётко понимал, куда двигаться.

Особенно эффективно сработала игра «Снайперы у стены». Дети с удовольствием ловили и бросали мяч, при этом рефлекторно фиксируя правильную осанку, потому что отрыв от стены сразу же замечался учителем и требовал возвращения в исходное положение. «Ножной волейбол» также вызвал высокую двигательную активность и положительные эмоции — смех и азарт помогли снять мышечные зажимы, что для детей с ТМНР является важнейшим коррекционным результатом. В ходе урока учитель постоянно держал в поле зрения всех обучающихся, своевременно замечал признаки утомления (вялость, изменение позы, появление стереотипий) и оперативно менял вид деятельности или давал индивидуальный отдых.

6. Эффективность реализации поставленных задач

Образовательная задача была полностью реализована. К концу урока обучающиеся смогли самостоятельно (с минимальной помощью учителя) выполнить три-четыре упражнения с гимнастической палкой, а также воспроизвести по показу захват мелкого предмета пальцами стопы.

Коррекционно-развивающая задача была реализована частично, но в объёме, достаточном для одного урока. Было отмечено улучшение плавности движений к концу урока, а время удержания правильной позы у стены увеличилось с пяти-семи секунд в начале занятия до десяти-пятнадцати секунд у 70 процентов класса.

Воспитательная задача была реализована полностью. Дети помогали друг другу при перемещении стоя на обруче, в игре «Строители» работали в парах без конфликтов, оказывали посильную помощь одноклассникам, испытывающим трудности.

Оздоровительная задача была реализована непосредственно в процессе всего занятия. Ни один ребёнок не пожаловался на боль или дискомфорт, пульс и дыхание восстановились к концу урока, отмечен устойчивый положительный эмоциональный фон. Планируемые результаты достигнуты на минимальном и достаточном уровнях, что полностью соответствует программным требованиям для детей с ТМНР.

7. Самооценка урока

Что удалось лучше всего. Во-первых, выбрать оптимальный темп и дозировку нагрузки для данного контингента — ни один ребёнок не переутомился, признаки утомления не достигали критического уровня. Во-вторых, интегрировать игровые моменты так, что они не нарушали, а усиливали коррекционную направленность урока. В-третьих, удержать произвольное внимание класса на протяжении всех сорока минут — что для детей с ТМНР является высоким результатом, свидетельствующим о правильно подобранных методах

стимуляции. В-четвёртых, обеспечить стопроцентную вовлечённость — в классе не было ни одного ребёнка, который выпал бы из деятельности или нуждался в индивидуальном сопровождении вне общего хода урока.

Что можно улучшить. Для неговорящих детей следовало подготовить пиктограммы с последовательностью упражнений (например, «палка вверх», «наклон», «ложись», «встань»). Это повысило бы степень самостоятельности и позволило бы сократить долю вербальных инструкций. Также «Ножной волейбол» для самых низкомоторных детей с выраженными нарушениями координации стоило проводить в положении лёжа на спине (поднимая стопы вверх), чтобы снизить нагрузку на позвоночник и сконцентрироваться только на движении ногами.

Общая оценка. Урок можно считать успешным, полностью соответствующим заявленному типу (комбинированный), поставленным цели и задачам, а также особым образовательным потребностям обучающихся 7 класса с тяжёлыми и множественными нарушениями развития. Урок носил выраженную здоровьесберегающую и коррекционно-развивающую направленность, что является главным требованием конкурса «Учитель здоровья — 2026».

Дата: 19 мая 2026 года

Подпись: / Нажмутдинова Э.Р.