

Утверждаю  
Директор МБОУ гимназии г. Зернограда  
*О.А. Мясникова*  
Приказ от 29.08.2025 №475-О/Д



**План по созданию доступной, безопасной и мотивирующей  
среды и занятий адаптивной физической культуры для детей-  
инвалидов и детей с ОВЗ**

## **Цель и задачи**

**Цель:** сформировать у учителей гимназии (всех предметников и специалистов) компетенции в области адаптивной физической культуры, позволяющие интегрировать физическую активность в повседневную жизнь класса, проводить инклюзивные уроки физкультуры и организовывать досуг с учётом особых потребностей детей.

## **Задачи:**

1. Обучить учителей **базовым принципам АФК** при трёх категориях нарушений: НОДА, слух, соматика. (Учителя физической культуры)
2. Ознакомить с **практическими приёмами** адаптации упражнений и игр.
3. Сформировать навыки **безопасного сопровождения** (первая помощь, предотвращение травм, купирование приступов).
4. Развить **инклюзивное мышление**.
5. Создать в школе **команду наставников по АФК** из числа учителей физкультуры и тьюторов.

## **II. План реализации**

**Модуль 1 (базовый) – для всех педагогов**

**«Основы инклюзивной физической культуры: понимание и безопасность»**

- Особенности детей с НОДА, слабослышащих и с хроническими болезнями при физической нагрузке.
- Специфические риски: падения, спастика, потеря равновесия (НОДА); пропуск звуковых сигналов (слух); приступы астмы, гипогликемия (соматика).
- Алгоритм первой помощи на уроке / перемене / внеклассном мероприятии.
- Что значит «адаптировать упражнение» – наглядные примеры (как заменить бег на ходьбу, прыжки на приседания и т.д.).
- Инклюзивные физминутки на каждом уроке (для всех учителей-предметников).

**Формат:** семинар, заседания ШМО, курсы повышения квалификации

**Модуль 2 – для учителей физкультуры и тьюторов**

**«Методика проведения инклюзивного урока АФК»**

- Составление дифференцированных заданий в одном классе.
- Система визуальных, тактильных и звуковых сигналов для слабослышащих.
- Техники помощи при перемещении, страховка детей с НОДА.
- Дозирование нагрузки.
- Разработка индивидуальных карт развития физических качеств.
- Инклюзивные игры.

**Модуль 3 – для классных руководителей и воспитателей ГПД**

**«Адаптивная физическая культура в повседневной жизни класса»**

- Физминутки на уроках для детей с разными ограничениями.
- Динамические паузы и подвижные игры в классе / рекреации (без риска травм).
- Как организовать участие ребёнка с НОДА.

- Мониторинг утомления детей с хроническими заболеваниями (признаки).
- Модуль 4 – углублённый тренинг (учителя физической культуры)  
«Проектирование инклюзивной физкультурно-спортивной среды»**
- Оценка доступности школьного спортзала, рекреаций, стадиона для детей с НОДА.
  - Выбор и изготовление простейшего адаптивного оборудования (ленты-держатели, световые свистки, карточки-жесты).
  - Сценарии общешкольных инклюзивных праздников и соревнований.
  - Сотрудничество с родителями: обучение родителей домашней АФК.
  - Супервизия с разбором видео занятий.

**III. Практические навыки, которые осваивает учитель (контрольный список)**

Показывать упражнение жестами и дублировать голосом
Дозировать нагрузку по одышке и цвету лица (соматика)
Безопасно поднять ребёнка с НОДА с пола
Объяснить задание слабослышащему с помощью карточки
Остановить игру при судороге/астматическом приступе
Организовать «зону отдыха» и контролировать туда доступ
Адаптировать любую подвижную игру для колясочника
Провести физминутку, не выключая ребёнка с инвалидностью
Использовать альтернативную коммуникацию (жесты, пиктограммы)

**IV. Формы поддержки и супервизии учителей (в течение года)**

- **Коуч-сессии (1 раз в месяц, 30 мин):** индивидуальные консультации учителя физкультуры с педагогом, у которого возникли трудности на уроке.
- **Открытые уроки АФК):** учитель физкультуры демонстрирует инклюзивный урок, остальные педагоги наблюдают и анализируют.
- **Видеотека приёмов:** короткие ролики (2-3 мин) и т.д.
- **Система наставничества:** опытный тьютор (или учитель физкультуры с курсами АФК).

**V. План-график мероприятий для учителей на учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Участники</b>
Сентябрь	Семинар: «Инклюзивная АФК – стратегия школы»	Все педагоги
Октябрь	Модуль 1 (базовый): семинар-тренинг «Особенности детей и первая помощь»	Все учителя
Ноябрь	Модуль 2 (для физруков и тьюторов) – практикум	Физкультура, тьюторы
Декабрь	Мастер-класс «Физминутка без исключений» (для классных руководителей)	Классные руководители
Январь	Супервизия: анализ видео своего урока (учителя физкультуры)	Физкультура
Февраль	Модуль 3: «Игры и динамические паузы в классе и рекреации»	Все педагоги
Март	Тренинг «Эмпатия и профессиональное выгорание при работе с особыми детьми»	Все педагоги
Апрель	Открытые инклюзивные уроки физкультуры (с разбором)	Физкультура
Май	Модуль 4 – Подведение итогов	Школьная команда АФК

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493905974

Владелец Мясникова Ольга Алексеевна

Действителен с 13.04.2026 по 13.04.2027