

Рассмотрено:
на заседании Методического
совета ГБОУ «Школа №1228 «Лефортово»
Протокол № 1 от 29.08.2017

**Методические рекомендации
по организации уроков для обучающихся, освобождённых от физической нагрузки в
ГБОУ «Школе №1228 «Лефортово»**

Для занятий физической культурой обучающиеся распределяются на 4 медицинские группы: основная, подготовительная, специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная). Комплектование медицинских групп осуществляется на основании заключения врача о состоянии здоровья, оценки функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности обучающегося.

Основными задачами физического воспитания обучающихся специальной медицинской группы «А» являются:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учётом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений;
- обучение способам контроля физической нагрузки, отдельных показателей физического развития и физической подготовки;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Все уроки включают подготовительную, основную и заключительную части. При организации занятий обучающихся со специальной медицинской группой «А» рекомендуется увеличивать продолжительность подготовительной и заключительной частей и сокращать продолжительность основной части. Физические упражнения подбираются индивидуально в соответствии с показаниями и противопоказаниями при конкретных заболеваниях.

Подготовительная часть длится от 10 до 20 минут в зависимости от цели и задач урока; в начале занятия упражнения выполняются в медленном темпе, постепенно темп увеличивается до среднего. Общеразвивающие упражнения выполняются без задержки дыхания и не должны вызывать утомления. При появлении признаков утомления необходимо снизить темп выполнения упражнений и увеличить паузу отдыха между ними.

Необходимо следить за правильностью выполнения упражнений и оперативно исправлять допускаемые обучающимися ошибки. Особое внимание следует уделять правильному сочетанию дыхания с различными видами движений.

Основная часть урока продолжается от 15 до 25 минут. В основной части урока приоритетными являются задачи, связанные с развитием функциональных возможностей организма, освоением программных материалов и повышением уровня физической подготовленности.

Упражнения подбираются в соответствии с изучаемым разделом программы и состоянием здоровья обучающихся. В основной части урока используются общеразвивающие и корригирующие упражнения: упражнения с предметами (мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки и др.), метание, упражнения на равновесие, подвижные и спортивные игры малой интенсивности. Особое внимание уделяется играм, которые проводятся за 12–15 минут до окончания урока в течение 5–7 минут. После игры выполняется медленная ходьба и дыхательные упражнения.

Заключительная часть урока составляет 5–10 минут и направлена на восстановление функций организма к исходному уровню. Проводятся медленная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление.

На каждом уроке рекомендуется выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики с постепенным повышением уровня нагрузки.

Обучающиеся, имеющие специальную медицинскую группу «Б», и обучающиеся, временно освобождённые от практических занятий по физической культуре после перенесенных заболеваний, во время проведения урока присутствуют в спортивном зале. Для них необходимо организовать безопасное местонахождение.

Освобожденные от физической нагрузки обучающиеся выполняют задания в соответствии с темой урока:

- изучают темы раздела рабочей программы «Физическая культура как область знаний» (темы по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения) и «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения);
- организуют, проводят и выполняют судейство спортивных соревнований (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика);
- изучают особенности техники двигательных действий (физических упражнений);
- выявляют ошибки в технике физических упражнений;
- составляют комплекс упражнений утренней гимнастики;
- составляют комплекс корригирующей гимнастики;
- выполняют проектные и исследовательские работы.