

Докладчик: Пойта Татьяна Сергеевна

Основные задачи для учащихся СМГ

- повышение активности систем организма, ослабленной болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- Повышение физической подготовленности и развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование общих представлений о физической культуре, обучение комплексам упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью;
- Уметь контролировать физические нагрузки

Комплектования СМГ

Группы по 12-15 учащихся формируем с 20-28.08 по справкам .

По возрасту

По заболеваниям

В течение года школьников СМГ осматривает школьный врач, фельдшер(по самочувствию).



Требования к учителю СМГ:

- быть осведомленными в вопросах воздействия физических упражнений и закаливания на организм ребенка;
- структуру и содержание учебной программы задавать в конструкции физкультурно-оздоровительной деятельности;
- систематически вести наблюдения за реакцией учащихся на предлагаемые нагрузки по внешним признакам утомления, по ЧСС;
- иметь представления о заболеваниях по диагнозам;
- в плановом порядке проводить контрольные испытания для учета эффективности занятий.

Организация и построение урока в

По четвертям

Части урока

Примерное распределение времени разделам программы(1-4класс)

Разделы и темы программного материала.	1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
Основы знаний о физической культуре.	3	3	3	3
Способы деятельности.	3	3	3	3
Физ. совершенствование (гим - настика, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, под- вижные игры, О.Р.У.).	92	94	94	94

Подготовительная часть урока

- Задачи подготовительной части:
- организовываю учащихся, определяют ЧСС (отмечают тетради контроля пульсометрии);
- составляю представление о самочувствии занимающихся (путем беглого опроса каждого), знакомя с содержанием занятия;
- создаем благоприятное эмоциональное настроение;
- разминкой в движении по залу постепенной подготавливаю учащихся к повышению нагрузки.

Основная часть урока

- Задачи основной части:
- развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы, всего организма в целом;
- воспитание двигательных качеств;
- совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание морально-волевых качеств;
- освоение программного материала;
- пульсометрия после основной нагрузки (анализ эффективности выполнения).

Заключительная часть урока

- Задачи заключительной части:
- содействие более быстрому протеканию восстановительных процессов;
- снижение нагрузки;
- снятие утомления.

В СМГ занимаются дети с различными заболеваниями. При их относительно одинаковом функциональном состоянии учитываем противопоказания к занятиям отдельными видами упражнений:

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Патология сердечно-сосудистой системы (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Заболевания органов дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Нарушение нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Упражнения с высокой частотой движений, высокой интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью; недопустимо переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота, При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничиваем время пребывания в воде (5-10 мин – первый год обучения, 10-15 мин – второй и последующие годы обучения)
Заболевания органов зрения	Исключаем прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статистическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшаем нагрузки на мышцы брюшного пресса, ограничиваем прыжки	Дыхательные упражнения, среднеподвижные игры бросание и жонглирование

Рабочая документация учителя

Для работы в СМГ необходимо иметь следующие документы:

- программу по физической культуре для учащихся специальной медицинской группы 1-11 класс (подготовлена группой авторов под ред. А.П. Матвеева. – М.: Дрофа, 2007);
- приказ директора школы на открытие СМГ;
- рабочую программу по СМГ;
- план-конспект урока;
- журнал ;
- тетрадь поурочного учета ЧСС;
- индивидуальные карточки-задания комплексов по заболеваниям;

.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура в СМГ» учащиеся с 1 по 11 класс должны знать и иметь представления:

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств , систем дыхания и кровообращения,
- о физической нагрузке и способах ее регулирования(дозирования)
- профилактике травматизма.

Демонстрировать физическую подготовленность в развитии основных физических качеств:

- быстрота(по выбору)тест падающей линейки либо прыжки через скакалку кол-во раз за 20сек строго по диагностике;
- сила-подтягивание туловища(из виса лежа кол-во раз);
- выносливость- равномерный бег, ходьба
- координация-метание малого мяча с разбега и точность попадания в вертикальную цель.

Мониторинг в СМГ

Положительное улучшение используется в качестве оснований перевода учащихся из одной группы в другую.

Аттестация выпускников основной и средней школы (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. №13-51-263/13).

- теоретическая часть по билетам (два вопроса)
- практическая часть (выполняется при отсутствии противопоказаний);
- экзамен в присутствии врача.

С.М.Г.

- сбор справок от врача с рекомендацией занятий в С.М.Г(у учителя копии);
- комплектование групп врачом;
- письмо Минобразования России органам управления образованием от 31.10.2003г. №13-51-263/13;
- приказ по формированию С.М.Г. с расписанием уроков;
- рабочая программа, журнал, тетрадь пульсометрии, план-конспект урока.

Пульсометрия

ФИО	03.05.1 1	05.05.1 1	10.05.1 1	12.05.1 1	17.05.1 1	19.05.1 1
Лоскутнев Сереза	96/110	98/132	94/127	96/130	98/132	94/127
Черняк Толя	88/124	90/125	91/130	88/124	90/125	91/130
Покудина Настя	90/110	88/120	90/122	90/110	88/120	90/122
Серебряко ва С	94/125	96/130	92/128	94/125	96/130	92/128
Попов И	88/120	92/126	90/124	88/120	92/126	90/124







...влияет

...елей
...аний!

МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СПОРТА, АЭРОБИКИ
И ФИТНЕСА

FISAF

... "КРАЕВАЯ ФЕДЕРАЦИЯ АЭРОБИКИ" проводит
И ОТКРЫТЫЙ КУБОК СИБИРИ ПО ФИТНЕС-АЭРОБИКЕ
СРЕДИ ЮНИОРОВ И ВЗРОСЛЫХ

...моб...

www.sport.ru

Спортивное питание, экипировка:
ул. Телевизорная, 1/78, ПЦ "Петровский пассаж на Свободном"
ул. Урванцев, В. маг. "Зеленогорский"

251-75-63
293-30-99

МОНОЛИТХОЛДИНГ
УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ

ЧЕМПИОН
КЛУБ

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

МЫ

ВЫБИРАЕМ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

ИТ ГОРОДСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ПО ВАДАМ БОРЬБЫ
И КЛАСИЧЕСКИМ

НАДТА
МОСКВА

ЕНИ

ВЕЧЕРНИЙ



КРАСНОЯРСК
ЛЮДИ

КОД ЯМАМОТО -
У-3

ТРЕНД:
МОДНЫЕ ЖАКЕТЫ
ОСЕНИ

ДРЕСС-КОД:
ОБРАЗЫ ДЛЯ СПОРТЗАЛА

АЛЕКСАНДР ГЛИСКОВ
НЕ БОГ, НО ВРАЧ

ОСЕННИЙ МАРАФОН

осенний
марафон

Внешне
соответствующее
содержание

528

545

