

МОДЕЛИРОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СМГ



Орзалиева А.В.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В СМГ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПИСЬМО

31 октября 2003 г.

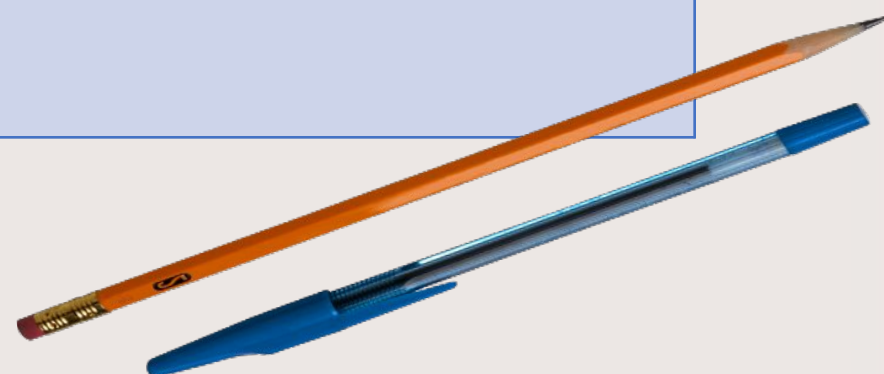
№ 13-51-263/123

ОБ ОЦЕНИВАНИИ И АТТЕСТАЦИИ
УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ
К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы:

ПОДГРУППА «А»:	ПОДГРУППА «Б»:
обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу	обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)



КОМПЛЕКТОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ГРУПП:

- первая группа — 7—11 лет,
- вторая группа — 12—14 лет
- третья группа — 15—17 лет.

Занятия проводятся в спортивном зале или в специально оборудованном для этого помещении из расчета 4 кв. м на одного занимающегося (СанПин 2.4.2.1178–02).



ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Цель: содействие всестороннему развитию личности школьника, формирование здорового образа жизни и вовлечение его в занятия физическими упражнениями.

Задачи:

- Основные задачи адаптивного физического воспитания;
- Коррекционно-развивающие задачи;
- Воспитательные задачи.



СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четыре раздела:

1. «Основы знаний о физической культуре»;
2. «Способы деятельности»;
3. «Физическое совершенствование»;
4. «Требования к качеству освоения программного материала».

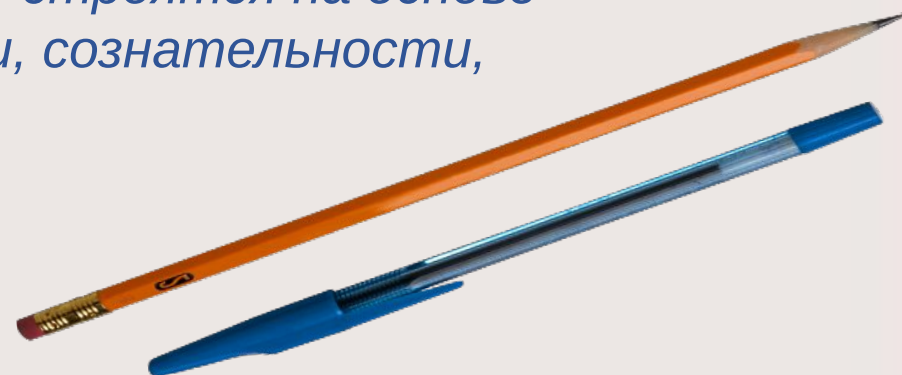


ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ

Занятие состоит из четырёх частей:

1. Вводная часть.
2. Подготовительная часть.
3. Основная часть.
4. Заключительная часть.

Занятия в специальной медицинской группе строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения.



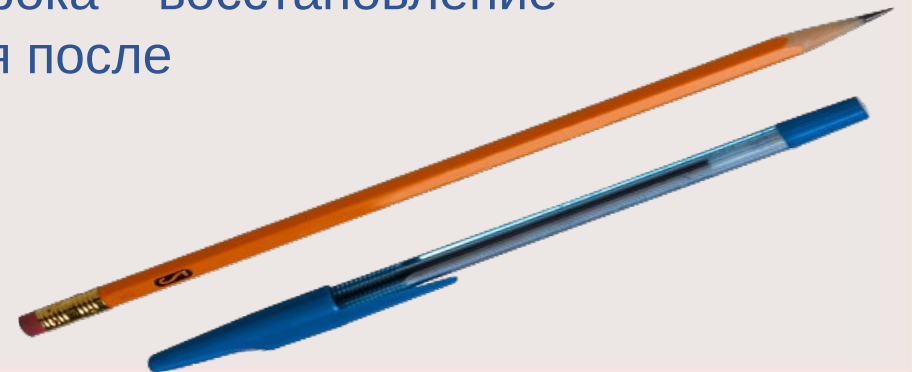
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ

Вводная часть (3–4 мин.): наблюдение за частотой пульса, дыхательные упражнения.

Подготовительная часть (10–15 мин.): общеразвивающие упражнения, выполняемые сначала в медленном, а затем в среднем темпе.

Основная часть (15–18 мин.): обучение и тренировки (изучаются новые физические упражнения, тренируются дыхательные навыки, развиваются двигательные качества).

Заключительная часть занятия (3-5 мин.) включает упражнения дыхательные и на расслабление. Главная задача этой части урока – восстановление функционального состояния организма учащихся после физических нагрузок.



ОСОБЕННОСТИ НАГРУЗКИ В СМГ

Для учащихся группы «А» нагрузки постепенно возрастают по интенсивности и объему согласно адапционным и функциональным возможностям организма.

Двигательные режимы рекомендуется проводить при частоте пульса 120–130 уд./мин. в начале четверти и довести интенсивность нагрузки до 140–150 уд./мин. в основной части урока к концу четверти



Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «Б», не имеющие противопоказаний к занятиям лечебной физической культурой, в обязательном порядке посещают занятия лечебной физкультурой, организованные в поликлинике по месту жительства.

Допустимы самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом поликлиники.



ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ В ПОДГРУППЕ «Б»

Учащиеся подгруппы «Б» - группы ЛФК

- для работы в группах ЛФК допускается специальный работник – врач, методист, либо инструктор ЛФК, обладающий всеми необходимыми для этого навыками с подтверждающим документами (с медицинским образованием);
- у школы должна быть лицензия на оказание медицинских услуг, либо деятельность по ЛФК включена в перечень лицензируемых



АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ СМГ

Учебная дисциплина "Физическая культура" для учащихся СМГ в качестве обязательного минимума включает:

- ☐ теоретический
- ☐ практический
- ☐ контрольный

учебные материалы



ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

□ учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями.

Содержание теоретической части позволяет оценить знания учащихся по примерным вопросам в виде тестов, устного опроса или написания реферата по избранной теме.



ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- направлена на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения.

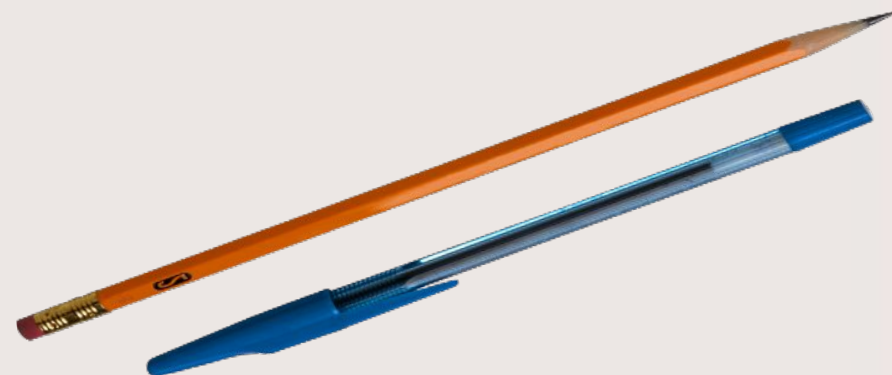
Содержание практической части позволяет оценить качество выполнения упражнений по видам практических заданий.



КОНТРОЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

□ определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

Учащиеся должны демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств



КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

гибкость:

- наклон туловища вперед из положения сидя;

скоростно-силовые способности:

- прыжок в длину с места;
- бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя ;
- поднятие туловища из положения лежа на животе;
- поднятие туловища из положения лежа на спине;
- приседания;

силовая выносливость:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

общая выносливость:

- медленный бег в сочетании с ходьбой;

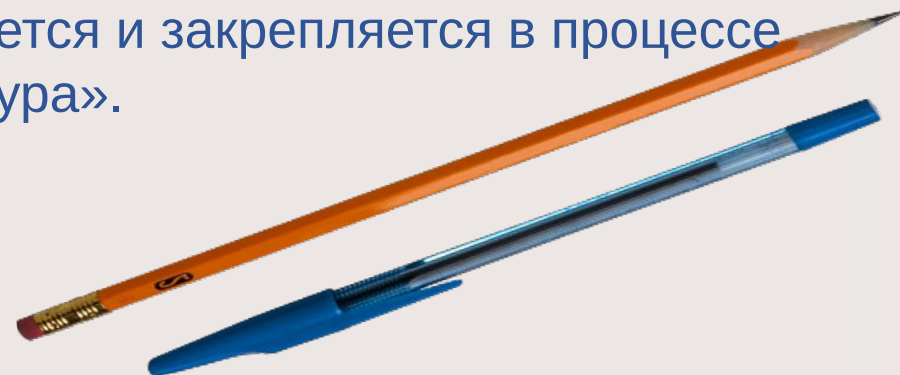
координация движений, ловкость, быстрота:

- броски и ловля теннисного мяча;
- прыжки через скакалку на двух ногах



ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- **Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса;
- **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности;
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

В СМГ исключено из программы:

- лазанье по канату;
- акробатика;
- подтягивание, отжимание;
- упражнения статические с длительной задержкой дыхания;
- ограничена дистанция ходьбы и бега;
- упражнения на силу, скорость, выносливость;
- прыжки (в зависимости от заболеваний).



**Учитель физкультуры должен
наблюдать за состоянием здоровья детей,
использовать все средства для создания
положительного эмоционального фона во
время занятий, чтобы вселить в ребенка
уверенность в своих силах**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

