



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ» №1679

ФЕДЕРАЛЬНАЯ ИННОВАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА

Рассмотрена:
на педагогическом
совете
« 28 » 2015 года
Протокол № __

Согласована:
на Управляющем совете
школы
« 28 » 2015 года
Протокол № __

Утверждена:
директором школы

В.Н. Просвиркин
Приказ № __ «__» 2015 г

Образовательная программа дополнительного образования детей
Физкультурно-спортивной направленности
Сопряженное психофизическое развитие младших школьников
«Умные движения».

Программа рассчитана на возраст от 6 до 10 лет
Срок реализации 1 год

НА 2015 - 2016 УЧЕБНЫЙ ГОД

Рабочая программа составлена на основе учебной программы Педагогического университета «Первое сентября» «Сопряженное психофизическое развитие младших школьников» В.А.Родионов.

Составитель программы учитель:

Ф.И.О., Болдина Инесса Александровна
Педагогический стаж: 11 лет
Квалификационная категория: первая

МОСКВА 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе учебной программы Педагогического университета «Первое сентября» «Сопряженное психофизическое развитие младших школьников» В.А.Родионова.

Направленность программы «Сопряженное психофизическое развитие в начальной школе»– физкультурно спортивная.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность этой программы состоит в том, что комплексное применение метода сопряженных воздействий создает предпосылки такого управления процессом развития физической и психической сферы учащегося, при котором двигательные и психологические средства и методы реализуются однонаправлено и в логической сопряженности, как по содержанию применяемых этих средств и методов, так и по адресату воздействий.

Цель программы «Умные движения»:

оптимизация функционального статуса глубинных образований мозга и межполушарной организации процессов развития ребенка младшего школьного возраста.

Задачи программы:

- развитие произвольного внимания и саморегуляции;
- формирование сенсомоторного контроля;
- оптимизация тонуса;
- преодоление ригидных телесных установок и синкenezий.

Формы и режим занятий. Механизм реализации программы.

- Порядок комплектования – все желающие;
- Необходим медицинский допуск врача;
- Принцип формирования учебных групп – по возрасту;
- Режим занятий. Основная форма занятий – групповая. Группы формируются в составе 15 человек. Занятия 1 раз в неделю по 40 минут.
- Методика. ОБУЧЕНИЕ, ВОСПИТАНИЕ, РАЗВИТИЕ.

ОБУЧЕНИЕ — содержание, методы, формы.

СОДЕРЖАНИЕ — теоретическая, практическая.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - терминология; технология;

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Каждое занятие данной программы состоит из нескольких этапов:

1. развитие внимания;
2. дыхательные упражнения;
3. общий двигательный репертуар;

4. игры с мячом;
5. растяжки;
6. глазо двигательный репертуар;
7. базовые сенсомоторные взаимодействия;
8. мелкая моторика.

Содержание программы.

В программе В.А.Родионова предлагаемые средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере, которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере.

Физическое и психическое здоровье школьника во многом зависит от его социальной компетентности. Проблема сохранения и развития физического и психического здоровья школьников младших классов, а также приобретения необходимых социальных навыков может быть решена на уроках физической культуры с помощью психофизического сопряжения (взаимодействия и взаимовлияния). Для этого двигательная активность должна включать в себя не только освоение того или иного движения (комплекса движений) и навыка, но и познавательный и личностный аспекты. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для интеллектуального развития.

Эффект воздействия специальных двигательных режимов на психику ребенка может быть самым различным. Многое зависит от типа личности, темперамента и привычных установок на тот или иной вид двигательной активности. Применение данного метода способствует физическому развитию и физической подготовленности детей, развитию их интеллектуальных способностей и направленному формированию социальных навыков.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|-----------|--------------|--------------|-----------|--------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | | 8 | 7Д | 6,7-5,7 | 5,4 | 7,3 | 6,9-6,0 | 5,6 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,5-5,6 | 5,1 | 7,0 | 6,5-5,6 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | | 5,0 | 6,6 | | 5,2 |
| | | | | | | | | | |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3X10 м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| | | | 8 | 10,4 | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7- | 9,7 |
| | | | 9 | 10,2 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,1 | 9,3 |
| | | | 10 | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,3-9,7 | 9,1 |
| | | | | | | | | | |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | | 8 | ПО | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | ПО | 135-150 | 160 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| | | | | | | | | | |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7 | 700 и менее | 730-900 | 1100 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | | 8 | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| | | | 9 | 800 | 850- | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| | | | 10 | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| | | | | | | | | | |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и более | 2 и менее | 6-9 | 11,5 и более |
| | | | 8 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | | 9 | 1 | 3-5 | 7,5 | 2 | 6-9 | 12,5 |
| | | | 10 | 1 | 4-6 | 8,5 | 2 | 7-10 | 13,0 |
| | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|---|--|------|
| | | | 2 | | | 3 | | 14,0 |
|--|--|--|---|--|--|---|--|------|

Способы проверки знаний и умений:

Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

Участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;

Открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Годовое планирование

| № | Тема изучаемого раздела | Год обучения |
|---|----------------------------|--------------|
| 1 | Теоретические сведения | 2 ч. |
| 2 | Психофизические упражнения | 22 ч. |
| 3 | Подвижные игры | 6 ч. |
| 4 | Элементы спортивных игр | 6 ч. |
| | | |
| | Итого: | 36 ч. |

Тематическое планирование

| № п/п | Темы: | Часы: |
|-------|--|-------|
| 1 | Влияние физической культуры на настроение человека | 1 |
| 2 | Схема тела и основные базовые стереотипы. | 1 |
| 3 | Схема тела и основные базовые стереотипы. | 1 |
| 4 | Двигательные и психические портреты профессий. | 1 |
| 5 | Игры на развитие коммуникативных и организационных способностей. | 1 |
| 6 | Выразительные движения, как моторный компонент эмоционального общения. | 1 |
| 7 | Мини – баскетбол со сменой игрового амплуа. | 1 |
| 8 | Проблемы избегания агрессивных намерений. | 1 |
| 9 | Этюды на моделирование спортивных специальностей. | 1 |
| 10 | Слушать и слышать. | 1 |
| 11 | Инструмент, который всегда с собой (глазомер). | 1 |
| 12 | Мини – волейбол со сменой игрового амплуа. | 1 |
| 13 | Этюды на моделирование движений животных. | 1 |
| 14 | Главное – внимание. | 1 |
| 15 | Смотреть и видеть. | 1 |
| 16 | Проблемы избегания агрессивных намерений. | 1 |
| 17 | Все преодолеем. | 1 |
| 18 | Я – лидер, я – ведомый. | 1 |
| 19 | Слушать и слышать. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 20 | Мини – баскетбол со сменой игрового амплуа. | 1 |
| 21 | Инструмент, который всегда с собой (глазомер). | 1 |
| 22 | Этюды на моделирование героических специальностей. | 1 |
| 23 | Смотреть и видеть. | 1 |
| 24 | Мини – футбол со сменой игрового амплуа. | 1 |
| 25 | Коммуникативное общение в процессе танца. | 1 |
| 26 | Коммуникативное общение в процессе физической работы. | 1 |
| 27 | Главное – внимание. | 1 |
| 28 | «Уметь сосредоточиться» | 1 |
| 29 | Я – лидер, я – ведомый. | 1 |
| 30 | Мини – волейбол со сменой игрового амплуа. | 1 |
| 31 | Выразительные движения, как моторный компонент эмоционального общения. | 1 |
| 32 | Этюды на моделирование физических явлений. | 1 |
| 33 | Умей сказать себе «Стоп». | 1 |
| 34 | Я – победитель, я – проигравший. | 1 |
| 35 | Мини – баскетбол со сменой игрового амплуа. | 1 |
| 36 | «Я» и «Я в группе». | 1 |

*Возможны изменения в программе в связи с непредвиденными обстоятельствам.

Учебно-методические пособия. Материальная база.

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|----------|--|------------|
| 1 | | |
| 1.1. | Мегафон | 3 |
| 1.2 | Мультимедийный компьютер | 1 |
| 2 | Подвижные и спортивные игры | |
| 2.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 12 |
| 2.2 | Мячи баскетбольные | 30 |
| 2.3 | Мячи волейбольные | |
| 2.4 | Мячи малые | |
| 2.5 | Насос для мячей | 1 |
| 2.6 | Фишки | 20 |
| 3 | Гимнастическое оборудование | |
| 3.1 | Гимнастические маты | 3 |
| 3.2 | Шведская стенка | 8 |
| 3.3 | Обручи | 40 |
| 3.4 | Скакалки | 15 |
| 3.5 | Гимнастическая скамейка | 3 |
| 4 | Средства доврачебной помощи | |
| 4.1 | Аптечка медицинская | 1 |
| 5 | Спортивный зал игровой | 1 |
| 6 | Кабинет учителя | 1 |
| 7 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 |
| 8 | Большое футбольное поле | 1 |

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| 9 | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
|---|--------------------------------|---|

Список литературы:

1. Родионов В.А. «Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физкультуры», М., Педагогический университет «Первое сентября», 2006 г.;
2. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания, М., 1999 г.;
3. Лях В.И. Двигательные особенности школьников: основы теории и методики развития, М., 2000 г.;
4. Родионов В.А. Индивидуализация сопряженной деятельности педагогов и учащихся в педагогическом процессе, М., 2003 г.;

Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:

1. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
2. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
3. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
4. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
5. <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе»

Планируемые результаты.

Психическая сфера:

- Улучшение памяти и концентрации внимания
- Повышение качества игровой и учебной деятельности
- Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля
- Умение ставить цель

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,

гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

–характеризовать способы безопасного поведения на занятиях физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

–*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

–*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

– *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

–*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

–*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

–*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*