



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. глазодвигательный 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

			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.*