

Приложение к ООП НОО,
утвержденное приказом МОБУ
«СОШ «ЦО «Кудрово»
№ 575 от 28.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Нейрофитнес»

для обучающихся 3 – 4 классов

Составитель: Рубцова Светлана Викторовна
учитель физической культуры

**г. Кудрово
2023 г.**

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно- оздоровительной направленности «Нейрофитнес» для обучающихся 3-4 классов.

Проблема здоровьесбережения подрастающего поколения всегда актуальна. Современное образование сталкивается с проблемой постоянно ухудшающегося состояния здоровья обучающихся, препятствующего их успешной социализации и овладению образовательными компетенциями. В основе нейрофитнеса лежат кинезиологические упражнения, которые улучшают мыслительную деятельность, навыки организации, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию и творческому самовыражению, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма, способствуют общей координации тела и улучшению осанки, снимают напряжение, помогают справиться со стрессом и регулировать поведение.

Нейропсихологические упражнения представляют собой комплекс телесно-ориентированных упражнений, позволяющих через тело мягко воздействовать на мозговые структуры. В результате ребенок лучше адаптируется к изменениям, начинает легче учиться и усваивать информацию через гимнастику и игры.

Целью данной программы является улучшение функционирования центральной нервной системы в целом, повышение продуктивности протекания психических процессов. Содержательной основой занятий является работа с движениями. На каждом занятии закладывается основа для формирующего воздействия на ряд психических сфер и создаются условия для расширения межфункционального взаимодействия.

Программа направлена на развитие:

- зрительно-моторной координации;
- общей моторики и коррекцию двигательных нарушений;
- межполушарного взаимодействия и функциональную специализацию левого и правого полушарий;
- снятие мышечных зажимов;
- произвольной саморегуляции;
- эмоциональной устойчивости, способности на высокую концентрацию усилий и умений своевременно восстанавливать свои силы;

А также помогает обучающимся преодолевать трудности, связанные с нарушением социальной адаптацией, общения.

Новизна.

Программа универсальна, и подходит как здоровым детям, так и детям, имеющим особенности развития. Программа разнообразна. На каждом занятии упражнения подбираются таким образом, чтобы стимулировать развитие когнитивной, эмоционально-волевой, сенсорной, коммуникативной, физической сфер ребенка.

Программа разработана в первую очередь для детей с:

- низкой устойчивостью к нагрузкам;
- наличием утомляемости;
- трудностями координации движений;
- отсутствием плавности движений, не удержанием равновесия;
- для медлительных детей;
- с трудностями управления движениями, саморегуляции;
- наличием мышечных зажимов, нарушениями мышечного тонуса;
- испытывающих трудности в общении;
- переживающих эмоциональное напряжение.

Каждый ребенок талантлив и открыт миру. Наша задача раскрыть его творческий потенциал и способствовать его гармоничному целостному развитию.

Программа рассчитана на 68 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 3 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 4 класс - 68 часов (2 часа в неделю).

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Методы и формы контроля: проведение открытых уроков; проведение итоговых занятий в конце четвертей.

Формы подведения итогов реализации программы.

Форма отслеживания результатов усвоения образовательной программы предполагает:

- индивидуальное наблюдение – при выполнении практических приемов обучающихся;

- итоговой мониторинг.

Учебники и пособие для педагога

- .Колганова В.С., Пивоварова Е.В. Нейропсихологические занятия с детьми. – Айрис-пресс. Москва. 2019
- .Мальцева Е.В., Тихомирова Н.В. Диагностика и коррекция недостатков тонкой моторики рук у детей: Пособие для учителей начальных классов, воспитателей дошкольных учреждений, школьных психологов.- Кострома, 1996
- Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников.- М,: ТЦ Сфера,2003.
- Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. Москва, 2003.
- Чистякова М.И. Психогимнастика. Москва. 2001.
- Цвынтарный. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.
- Шанина Г.Е.Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. –М., 1999.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
3-4 класс	
<ul style="list-style-type: none">- компенсация когнитивных и поведенческих нарушений за счет функциональной активации подкорковых образований мозга;- развитие высших психических функций; - развитие тонкой моторики (возможность точного выполнения изолированных движений, дифференцированных положений пальцев рук, развитие мелкой мускулатуры пальцев рук);- оптимизация и стабилизация общего тонуса тела (развитие плавности, переключаемости и точности движений);- развитие произвольной регуляции движений;- стабилизация межполушарного взаимодействия	<p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none">- обращаться за помощью;- задавать и отвечать на вопросы, для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;- формулировать собственное мнение и позицию;- предлагать помощь и сотрудничество;- определять общую цель и пути её достижения;- осуществлять взаимный контроль;- вести устный и письменный диалог;

(развивать комиссуры как межполушарные интеграторы, через которые полушария обмениваются информацией, в результате происходит синхронизация работы полушарий);

- обеспечение приемов и тонкого анализа модально-специфической информации (развитие пространственного восприятия и сенсомоторной координации - тактильной, двигательной, кинестетической, динамической, зрительной, слуховой);

- формирование смыслообразующих функций психических процессов и произвольной саморегуляции (от механического принятия и выполнения ребенком строго заданной, развернутой инструкции психолога к постепенному переходу к совместному, а затем и самостоятельному созданию им программы деятельности, ее реализации и контролю за результатами);

- умения адекватно выражать эмоциональные состояния;

- развитие навыков ведения коллективной (совместной) деятельности.

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Регулятивные УУД:

- формулировать и удерживать учебную задачу;

- ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;

- составлять план и последовательность действий;

- адекватно воспринимать предложения учителя, товарищей, родителей по исправлению допущенных ошибок;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить;

- различать способ и результат действия;

- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия.

Познавательные УУД:

- поиск и выделение необходимой информации из разных источников в разных формах (текст, рисунок, таблица);

- сбор, обработка и передача информации;

- анализ и синтез, сравнение, классификация по заданным критериям;

- осуществлять рефлексию способов и условий действий;

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

- построения рассуждения;

- применение и представление информации;

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, в том числе --

	творческого и исследовательского характера.
--	---

Предметные результаты

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- свободно работать с различными источниками информации;- устно и письменно делится своими впечатлениями и наблюдениями.- развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость.- формировать умения и навыки у обучающихся правильного выполнения движений. |
|---|

Содержание

3 класс, 68 часов

Основы знаний в области нейрофитнеса (в процессе занятий).

Характеристика учебного предмета «Нейрофитнес». Основные понятия. Формы проведения занятий. Требования к форме одежды во время занятия.

Раздел 1. Характеристика учебного предмета «Нейрофитнес» (2 часа).

Что такое «нейрофитнес». Техника безопасности во время занятий. Саморегуляция и контроль. Режим дня.

Раздел 2. Стрейтчинг (10 часов).

Упражнения, способствующие для оптимизации и стабилизации мышечного тонуса тела. Игровой стретчинг в формате фитнес-сказок. Элементы китайской оздоровительной гимнастики Ци-Гун.

Раздел 3. Функциональные игры и упражнения на развитие двигательных ритмов, на развитие межполушарного взаимодействия (40 часов)

Игры и упражнения для развития общей моторики, мелкой моторики, на развитие зрительно-моторной координации. Упражнения с мячами, гимнастическими палками. Кинезиологические упражнения и гимнастика мозга. Пальчиковая гимнастика, степ-аэробика. Фитбол-гимнастика.

Раздел 4. Функциональные игры и упражнения на развитие пространственных представлений, внимания. (16 часов)

Игры и упражнения на формирование пространственных представлений и схемы тела, внимания. Подвижные, сюжетно-ролевые игры. Игры под музыкальное сопровождение.

4 класс, 68 часов

Основы знаний в области нейрофитнеса (в процессе занятий).

Характеристика учебного предмета «Нейрофитнес». Основные понятия. Формы проведения занятий. Требования к форме одежды во время занятия.

Раздел 1. Характеристика учебного предмета «Нейрофитнес» (2 часа).

Что такое «нейрофитнес». Техника безопасности во время занятий. Саморегуляция и контроль. Режим дня.

Раздел 2. Стрейтчинг (10 часов).

Упражнения, способствующие для оптимизации и стабилизации мышечного тонуса тела. Игровой стретчинг в формате фитнес-сказок. Элементы китайской оздоровительной гимнастики Ци-Гун.

Раздел 3. Функциональные игры и упражнения на развитие двигательных ритмов, на развитие межполушарного взаимодействия (40 часов)

часов)

Игры и упражнения для развития общей моторики, мелкой моторики, на развитие зрительно-моторной координации. Упражнения с мячами, гимнастическими палками. Кинезиологические упражнения и гимнастика мозга. Пальчиковая гимнастика, степ-аэробика. Фитбол-гимнастика.

Раздел 4. Функциональные игры и упражнения на развитие пространственных представлений, внимания. (16 часов)

Игры и упражнения на формирование пространственных представлений и схемы тела, внимания. Подвижные, сюжетно-ролевые игры. Игры под музыкальное сопровождение.

Тематическое планирование учебного курса

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Характеристика учебного предмета «Нейрофитнес»	2
2	Стрейтчинг	10
3	Функциональные игры и упражнения на развитие двигательных ритмов, на развитие межполушарного взаимодействия	40
4	Функциональные игры и упражнения на развитие пространственных представлений, внимания	16
Итого		68

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Характеристика учебного предмета «Нейрофитнес»	2
2	Стрейтчинг	10
3	Функциональные игры и упражнения на развитие двигательных ритмов, на развитие межполушарного взаимодействия	40
4	Функциональные игры и упражнения на развитие пространственных представлений, внимания	16
Итого		68