

Аннотация
к рабочей программе внеурочной деятельности
«Динамическая пауза»
(1 класс)

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной программе воспитания.

Цель: снятие у обучающихся первых классов утомляемости, повышение умственной работоспособности, формирование основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведение разнообразных форм занятий физической культурой, воспитание у обучающихся 1-х классов основ здорового образа жизни посредством подвижных игр

Задачи:

- ✓ комфортная адаптация первоклассников в школе;
- ✓ устранение мышечной скованности, снятие физической и умственной усталости; удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ✓ формирование установок здорового образа жизни; ведение закаливающих процедур;
- ✓ укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- ✓ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- ✓ формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его

значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

- ✓ воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Результаты решения выше перечисленных задач определяются в игровой форме.

Сроки реализации программы:

Полный курс рассчитан на 1 год обучения по 2 часа в неделю.

Рабочая программа внеурочной деятельности интегрированного курса «Динамическая пауза» составляет 66 часов.

Режим занятий: продолжительность одного занятия в первом классе —35 мин.