

Аннотация к рабочей программе

учебного курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности "Динамическая пауза" разработана на основе программы внеурочной деятельности Матвеева А.П. Динамическая пауза. Физическая культура 1-4 классы, М.: Просвещение, 2021г., Утверждена приказом ОО №127-од от 30.08.22г

Цель курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- 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.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Динамическая пауза» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (33 часов в год), 1 час в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице, на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).