

Аннотации к программе внеурочной деятельности «Динамическая пауза»

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания. Программа внеурочной деятельности «Динамическая пауза» составлена на основе образовательной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 4 классов. - М., Просвещение, 2019

Программа включает в себя пояснительную записку, описание этапов работы, основные виды деятельности, содержание работы по классам, ожидаемый результат.

Назначение программы. Сложные и разнообразные движения игровой деятельности вовлекают в работу все мышечные группы, способствуя развитию опорно-двигательного аппарата, нормальному росту, укреплению различных функций и систем организма и формированию здоровой осанки.

Цель программы: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Адресат программы: программа рассчитана для обучающихся 7-8 лет

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Режим занятий: занятия организуются 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут, всего в год- 66 часов.

Форма организации процесса обучения. Спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Краткое содержание: Динамические паузы не предназначены для решения задач физического совершенствования, и носят, главным образом, релаксационный и оздоровительный характер. Динамические паузы помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяют активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Чтобы двигательная активность доставляла радость ребенку, нужно, чтобы она была организована незаметно, без напряжения для него. Поэтому она в первую очередь должна быть разнообразной. Ведение курса внеурочной деятельности «Динамическая пауза» - необходимость не только времени, но и физиологическая, поскольку даже 3 урока физкультуры не компенсируют дефицита физической нагрузки, чтобы удовлетворить биологическую потребность растущего организма в движении.

Ожидаемый результат: Результатом занятий подвижными играми является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности, развитие личностных качеств учащихся: самостоятельность, наблюдательность, терпеливость, доброжелательность и др. Программа нацелена на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, дает возможность ребёнку убедиться в необходимости быть здоровым

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);