

1 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Динамическая пауза» (в рамках внеурочной деятельности)

на 2019-2020 учебный год

33 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Дата		Тема занятия	Теория	Практика	Кол- во часов
	П	Ф				
			І четверть (9 часов)			
1	06.09		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	1		1
2	13.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1	1
3	20.09		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»	1		1
4	27.09		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»		1	1
5	04.10		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1	1
6	11.10		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1	1
7	18.10		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1	1
8	25.10		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1	1
9	01.11		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1	1
			ІІ четверть (7 часов)			
10	15.11		Кто быстрее?		1	1
11	22.11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1	1
12	29.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1	1
13	06.12		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1	1
14	13.12		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		1	1
15	20.12		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	1		1
16	27.12		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1	1

III четверть (9 часов)						
17	17.01		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель», «Воробушки и кот».	1		1
18	24.01		Горка зовёт. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1	1
19	31.01		Зимнее солнышко. Подвижные игры «Быстрый спуск», «Веер», «Паровозик».		1	1
20	07.02		Зимнее солнышко. Подвижная игра «Кто быстрее приготовиться».		1	1
21	14.02		Штурм высоты.	1		1
22	21.02		Подвижная игра «Салки»	1		1
23	06.03		Закрепление. «Салки» и др. по выбору учащихся.	1		1
24	13.03		Мы строим крепость. Подвижная игра «Мороз – Красный нос». Игры по желанию учащихся.	1		1
25	20.03		Круговая эстафета.		1	1
IV четверть (8 часов)						
26	03.04		«Погоня», «Снайперы»	1		1
27	10.04		Удивительная пальчиковая гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1	1
28	17.04		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные «колдунчики».		1	1
29	24.04		Развитие выносливости. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1	1
30	08.05		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1	1
31	15.05		Прыжок за прыжком.		1	1
32	22.05		Мир движений и здоровья. Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».		1	1
33	29.05		Мы стали быстрыми, ловкими, сильными, выносливыми. Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		1
Всего часов				10	23	33

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Динамическая пауза» (в рамках внеурочной деятельности)

на 2020-2021 учебный год

34 часа (1 раз в неделю)

Учитель: Тихомирова Т.П.

№ п\п	Дата		Тема занятия	Теория	Практика	Кол- во часов
	П	Ф				
1	1.09		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	1		1
2	8.09		Подвижная игра «Часы пробили...».		1	1
3	15.09		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1	1
4	22.10		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».		1	1
5	5.10		Подвижная игра «Быстрая тройка».		1	1
6	12.10		Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1	1
7	19.10		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1	1
8	2.11		Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1	1
9	9.11		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».	1		1
10	16.11		Подвижная игра «Кто быстрее?».		1	1
11	23.11		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1	1
12	30.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		1	1
13	7.12		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1	1
14	14.12		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».		1	1

15	21.12		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	1		1
16	11.01		Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1	1
17	18.01		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».	1		1
18	25.01		Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.		1	1
19	1.02		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	1		1
20	8.02		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	1
21	15.02		Подвижная игра «Регби».		1	1
22	22.02		Подвижная игра «Братишки спаси».		1	1
23	1.03		Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.	1		1
24	15.03		Подвижная игра «Простой пионербол».		1	1
25	29.03		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1	1
26	5.04		Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		1	1
27	12.04		Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».		1	1
28	19.04		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.		1	1
29	26.04		Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».		1	1
30	3.05		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».		1	1
31	17.05		Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		1
32	24.05		Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».	1		1
33	28.05		Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний». «Передал - садись».	1		1
34	31.05		Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1		1
Всего часов				10	24	34

3 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Динамическая пауза» (в рамках внеурочной деятельности)

на 2019-2020 учебный год.

34 часа (1 раз в неделю)

№ п/п	Дата		Тема занятия	Теория	Практика	Кол-во часов
	П	Ф				
			І четверть (9 часов)			
1	06.09		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	1		1
2	13.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1	1
3	20.09		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1	1
4	27.09		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Воробьи- вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		1	1
5	04.10		<i>Игры на координацию движений:</i> «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»		1	1
6	11.10		<i>Игры на координацию движений:</i> «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,		1	1
7	18.10		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		1	1
8	25.10		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1	1
9	01.11		<i>Игры на развитие ловкости:</i> «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1	1
ІІ четверть (7 часов)						
10	05.11		<i>Игры на развитие внимания:</i> «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		1	1
11	22.11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1	1
12	29.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1	1
13	06.12		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		1	1

14	13.12		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»		1	1
15	20.12		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»		1	1
16	27.12		Игра «Пионербол»	1		1
III четверть (10 часов)						
17	17.01		Игра «Пионербол»		1	1
18	24.01		Игра «Пионербол»		1	1
19	31.01		Игра «Пионербол»		1	1
20	07.02		Игра «Пионербол»		1	1
21	14.02		Игра «Пионербол»		1	1
22	21.02		Игра «Пионербол»		1	1
23	28.03		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	1		1
24- 25	06.03 13.03		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1	1
26	20.03		Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		1	1
IV четверть (8 часов)						
27	03.04		Игра «Пионербол»	1		1
28	10.04		Игра «Пионербол»		1	1
29	17.04		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»	1		1
30	24.04		Игра «Пионербол»		1	1
31	08.05		Игра «Пионербол»		1	1
32	15.05		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1	1
33	22.05		Игра «Пионербол»		1	1
34	29.05		Игра «Пионербол»	1	-	1
Всего часов				6	28	34

4 класс

Календарно-тематическое планирование

учебного курса «Динамическая пауза» (в рамках внеурочной деятельности)

на 2020-20201 учебный год

34 часа (1 раз в неделю)

Учитель: Тихомирова Т.П.

№	дата		Содержание учебного материала	Теория	Практика	Количество часов
	П	Ф				
1	1.09		Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1		1
2	8.09		Комплексе ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1		1
3	15.09		Комплексе ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		1	1
4-5	22.10 5.10		Комплексе ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		1	2
6	12.10		Комплексе ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте		1	1
7	19.10		Комплексе ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1		1
8-9	2.11 9.11		Комплексе ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол		1	2
10-11	16.11 23.11		Комплексе ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол		1	2

12-13	30.11 7.12		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол		1	2
14-15	14.12 21.12		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол		1	2
16-17	18.01 25.01		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	1		2
18-19	1.02 8.02		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		1	2
20-21	15.02 22.02		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		1	2
22-23	1.03 15.03		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.		1	2
24-25	29.03 5.04		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1		2
26	12.04		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ №5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности		1	1
27-30	19.04 26.04		Турнир по пионерболу		1	4
31	3.05		Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1		1
32	17.05		Комплекс ОРУ №5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		1	1
33	24.05		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»		1	1
34	31.05		Комплекс ОРУ №6. Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1		1
Всего часов				7	27	34