

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	Виды деятельности	Кол- во часов	
	П	Ф				
			<b>I четверть (9 часов)</b>			
1	06.09		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр	Знакомство (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1	
2	13.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»		1	
3	20.09		Красивая осанка. Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение»		1	
4	27.09		Учись быстроте и ловкости. Подвижные игры «Прыжки», «Кто быстрее?», «Самый координированный»	Лёгкая атлетика (Закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1	
5	04.10		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Быстрая тройка»		1	
6	11.10		Ловкий. Гибкий. Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка»		1	
7	18.10		Весёлая скакалка. Подвижная игра «Очистить свой сад от камней»,		1	
8	25.10		Сила нужна каждому. Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби»		1	
9	01.11		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики»		1	
<b>II четверть (7 часов)</b>						
10	15.11		Кто быстрее?			1
11	22.11		Скакалочка - вырубалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»			1
12	29.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята»	Спортивные игры (Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1	
13	06.12		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».		1	
14	13.12		Подвижные игры «Охотники и дичь», «Сумей догнать»		1	
15	20.12		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем»	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров)	1	
16	27.12		Подвижная игра «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч»		1	

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

## 2 класс

### 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.

№	Дата	Тема занятия	Виды деятельности	Кол-во
---	------	--------------	-------------------	--------

п\п					часов	
	П	Ф				
1	1.09		Беседа по Т.Б. знакомство с правилами подвижных игр.	Знакомство (Правила поведения, закрепление навыков игры)	1	
2	8.09		Подвижная игра «Часы пробили...».		1	
3	15.09		Подвижные игры «Хвостики», «Запрещённое движение».		1	
4	22.10		Подвижные игры «Пятнашки», «Охотники и утки».	Лёгкая атлетика (Закрепление навыков бега, прыжков, метаний, способностей к ориентированию в пространстве)	1	
5	5.10		Подвижная игра «Быстрая тройка».		1	
6	12.10		Подвижные игры «Медведь спит, «Весёлая скакалка».		1	
7	19.10		Подвижная игра «Очистить свой сад от камней».		1	
8	2.11		Подвижные игры «Командные салки», «Сокол и голуби».		1	
9	9.11		Развитие быстроты. Подвижные игры «Найди нужный цвет», «Разведчики».		1	
10	16.11		Подвижная игра «Кто быстрее?».		1	
11	23.11		Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга».		1	
12	30.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята с волейбольным мячом».		Подвижные игры, подводящие к пионерболу (Навыки закрепления ловли, передачи, броска мяча)	1
13	7.12		«Старт после броска», «Играй-играй, мяч не теряй».			1
14	14.12		Подвижные игры «Охотники и утки с мячами», «Регби».	1		
15	21.12		Ловкая и коварная гимнастическая палка, «Гонка с обручем».	Гимнастика (развитие способностей к дифференцированию параметров движения, ориентированию в пространстве)	1	
16	11.01		Подвижные игры «Удочка с приседанием», «Падающая палка», «Успей в обруч».		1	
17	18.01		Развиваем точность движений. Подвижные игры «Вращающаяся скакалка», «Подвижная цель».		1	
18	25.01		Подвижные игры «Караси и Щука», «Веер» с баскетбольными мячами.	Игровые упражнения с волейбольными и баскетбольными	1	
19	1.02		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.		1	

20	8.02		Игровые и соревновательные упражнения с мячами.	мячами	1	
21	15.02		Подвижная игра «Регби».		1	
22	22.02		Подвижная игра «Братишки спаси».		1	
23	1.03		Закрепление навыков ведения. «Салки с мячами» и др. по выбору учащихся.		1	
24	15.03		Подвижная игра «Простой пионербол».		1	
25	29.03		Круговая эстафета с баскетбольными и волейбольными мячами.		1	
26	5.04		Подвижные игры «Погоня», «Снайперы».		Лёгкая атлетика, Элементы спортивных игр (Закрепление навыков игры, скоростных, координационных способностей, навыков владения мячом, умений играть в команде)	1
27	12.04		Удивительная гимнастика. Подвижные игры «Метание в цель», «Попади в мяч».			1
28	19.04		Развитие скоростных качеств. Подвижные игры «Быстро в строй», командные эстафеты.			1
29	26.04		Развитие быстроты. Подвижные игры «мяч капитану», «Бездомный заяц», «Охотники и утки».			1
30	3.05		Развитие реакции. Подвижные игры «Пустое место», «Боулинг».			1
31	17.05		Подвижная игра «Прыжок за прыжком».			1
32	24.05		Подвижные игры «Гонка мячей», «Падающая палка».			1
33	28.05		Подвижные игры «Точный поворот», «Третий лишний», «Передал - садись».			1
34	31.05		Подвижные игры «Третий лишний», «Передал - садись».	1		

### 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	Виды деятельности	Кол-во часов
	П	Ф			
	П	Ф	I четверть (9 часов)		

1	06.09		Беседа по т.б., знакомство с правилами подвижных игр.	Раздел № 1 на всех занятиях:	1	
2	13.09		Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»	Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности.	1	
3	20.09		Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д		1	
4	27.09		Игры на развитие внимания: «Воробы-вороны», «Третий лишний», «Лиса и зайцы»		1	
5	04.10		Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»	Подвижные игры без мячей (Правила поведения, командных действий закрепление навыков игры)	1	
6	11.10		Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,	Раздел № 1 на всех занятиях.	1	
7	18.10		Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».		1	
8	25.10		Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»		1	
9	01.11		Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д	Раздел № 2 Подвижные игры без мячей	1	
<b>II четверть (7 часов)</b>						
10	05.11		Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка» и т.д.		1	
11	22.11		Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»		1	
12	29.11		Подвижная игра «Лиса и цыплята»		1	
13	06.12		Игра «Бомбардировка», «Перестрелка»		Раздел № 1 на всех занятиях: Раздел № 4	1
14	13.12		Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»			1
15	20.12		Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»	Спортивные игры ( Навыки держания, ловли, передачи, броска мяча)	1	
16	27.12		Игра «Пионербол»	Раздел № 4 Спортивные игры	1	
<b>III четверть (10 часов)</b>						
17	17.01		Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника	1	

18	24.01		Игра «Пионербол»	безопасности, техника ловли, передачи мяча	1
19	31.01		Игра «Пионербол»	Раздел № 4	1
20	07.02		Игра «Пионербол»	Спортивные игры	1
21	14.02		Игра «Пионербол»	(Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
22	21.02		Игра «Пионербол»		1
23	28.03		Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам» Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями	Раздел № 3 Эстафеты	1
24-25	06.03 13.03		Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.		1
26	20.03		Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями		1
<b>IV четверть (8 часов)</b>					
27	03.04		Игра «Пионербол»	Раздел № 1 на всех занятиях: техника безопасности, техника ловли, передачи мяча	1
28	10.04		Игра «Пионербол»		1
29	17.04		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
30	24.04		Игра «Пионербол»	Раздел № 4	1
31	08.05		Игра «Пионербол»	Спортивные игры (Правила игры, подачи, прием мяча, тактика нападения и защиты)	1
32	15.05		Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»		1
33	22.05		Игра «Пионербол»		1
34	29.05		Игра «Пионербол»		1

**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	Количество часов
	П	Ф		

1	1.09		Инструкция по технике безопасности Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх» Тестирование.	1
2	8.09		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
3	15.09		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
4-5	22.10 5.10		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	2
6	12.10		Комплекс ОРУ№1(с мячами). Правила игры. Переходы. Приём мяча низкий. Прыжки со скакалкой. Основы знаний о физкультуре и спорте	1
7	19.10		Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	1
8-9	2.11 9.11		Комплекс ОРУ№2.(С мячами) Приёмы: низкий, высокий. Подачи. Прыжки со скакалкой. Пионербол	2
10-11	16.11 23.11		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
12-13	30.11 7.12		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
14-15	14.12 21.12		Комплекс ОРУ №3. Подачи. Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Пионербол	2
16-17	18.01 25.01		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
18-19	1.02 8.02		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
20-21	15.02 22.02		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
22-23	1.03 15.03		Комплекс ОРУ №4. Правила формирования команд. Виды подач. Пионербол.	2
24-25	29.03 5.04		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	2

26	12.04		Подготовка к турниру. Комплекс ОРУ№5 Формирование команд. Пионербол. Инструкция по технике безопасности	1
27-30	19.04 26.04		Турнир по пионерболу	4
31	3.05		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
32	17.05		Комплекс ОРУ№5. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»	1
33	24.05		Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1
34	31.05		Комплекс ОРУ №6 .Пионербол с блокированием. Игра «Собачки»	1