**Календарно - тематическое планирование**

**по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**1 класс**

**33 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Кол-во**  **час** | | **Форма/тип урока** | **Планируемые**  **результаты**  **(предметные)** | | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | | | **Коммуникативные**  **УУД** | **Регулятивные**  **УУД** |
| 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" | | 1 | | Игровая | **Знать:**  Зачин, команды,  кричалки.    **Уметь:** Слушать команды водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. | | - формирование мотивов достижения и социального признания;   - формирование  мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности    -формирование моральной самооценки; | - структурирование знаний;    -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | | | - Ориентация на партнера по об­щению.  - Умение слушать собеседника.  - Умение договариваться, на­ходить общее решение,  - Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление  последовательности действий.    - Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 2 | Игра с элементами ОРУ: "Запрещенное движение" | | 1 | | Игровая |
| 3-4 | Игры с бегом: "Конники - спортсмены", "Гуси - лебеди" | | 2 | | Игровая |
| 5-6 | Игры с прыжками  "Попрыгунчики-воробушки". Разучивание и закрепление | | 2 | | Игровая |
| 7-8 | Игры с элементами ОРУ:  "Перемена мест", "День и ночь! -разучивание. | | 2 | | Игровая |  | |
| 9-10 | Игры с прыжками:  "Попрыгунчики-воробушки" – повтор.  "Прыжки по полоскам"-разучивание | | 2 | | Игровая | Закрепление и совершенствованиенавыков бега.   В прыжках -  развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;   ориентирование в пространстве | | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;    - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  - структурирование знаний;    -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | | | -Умение с помощью вопросов получать необходимые сведе­ния от партнера по деятельно­сти.    -Учет разных мнений и умение обосновать собственное.    -Эмоционально -позитивное от­ношение к процессу сотрудни­чества; |  |
| 11-12 | Игры с бегом: "Два мороза" – разучивание.  "Конники-спортсмены"-повтор. | | 2 | | Игровая |  |
| 13-14 | Игры с мячом: "Перемени мяч", "Ловушки с мячом"-разучивание | | 2 | | Игровая | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление последовательности действий.    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 15-16 | Игры с обручами:  "Упасть не давай",  "Пролезай - убегай" -разуч. | | 2 | | Игровая | Развитие навыка скоростных способностей    Развитие глазомера.    Ориентирование в пространстве | |
| 17-18 | Игры с мячом:  "Кто дальше бросит",  "Метко в цель" | | 2 | | Игровая |
| 19-20 | Игры с бегом: "Салки",   "К своим флажкам!", | | 2 | | Игровая |
| 21-22 | Игры в снежки:  "Защитники крепости",  "Нападение акулы" | | 2 | | Игровая |
| 23 | "Быстрые упряжки" | | 1 | | Игра-эстафета | Развитие навыка скоростных способностей    Развитие глазомера.    Ориентирование в пространстве | | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;  - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | | | - Ориентация на партнера по об­щению.  - Умение слушать собеседника.  - Умение договариваться, на­ходить общее решение,  -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление последовательности действий.    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 24-25 | Игры на санках.  "На санки",  "Гонки санок" | | 2 | | Игровая |
| 26-27 | Игры на санках  "Трамвай"   "Пройди и не задень" | | 2 | | Игровая |
| 28-29 | Игры у гимнастической стенки:  "Альпинисты", "Невидимки"-разучивание | | 2 | | Игровая |
| 30 | Эстафета с лазаньем и перелезанием. | | 1 | | Игра-эстафета | Закрепить навык ориентирования в пространстве    Совершенствование функции равновесия    Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком | | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;      - структурирование знаний;  - осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | | |
| 31-32 | Игры у гимнастической стенки -повтор | | 2 | | Игровая |
| 33- | Игры с прыжками: "Удочка", "Прыгающие воробушки"-повтор | | 1 | | Игровая | -Учет разных мнений и умение обосновать собственное.    -Эмоционально-позитивное от­ношение к процессу сотрудни­чества; | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление  последовательности действий.    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
|  |  | |  | |  |
|  | |  | |  | | |  | | |  |

**Календарно - тематическое планирование**

**по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**2 класс**

**34 часа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **час** | **Форма/тип урока** | **Планируемые**  **результаты**  **(предметные)** | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные**  **УУД** | **Регулятивные**  **УУД** |
| 1 | Вводный урок. Игра с элементами ОРУ "Класс, смирно!" | 1 | Игровая | **Знать:**  Зачин, команды,  кричалки.    **Уметь:** Слушать команды  водящего; перестраиваться; выполнять различные виды бега, ходьбы, прыжков. | - формирование мотивов достижения и социального признания;    - формирование  мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности    -формирование моральной самооценки; | - структурирование знаний;    -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | -Ориентация на партнера по об­щению.  - Умение слушать собеседника.  - Умение договариваться, на­ходить общее решение,  -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление  последовательности действий.    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 2 | Игра с элементами ОРУ: «Разноцветный мячик», «Посадка овощей» | 1 | Игровая |
| 3 | Игры с бегом: «Дети и медведи», «Догони свою пару» | 1 | Игровая |
| 4 | Игры с прыжками: «Сиди, сиди, Яша…»  Разучивание и закрепление | 1 | Игровая |
| 5 | Игры с элементами ОРУ: «Цапля» разучивание. | 1 | Игровая |  |
| 6 | Игры с прыжками:  «Река и ров»,  "Прыжки по полоскам"-разучивание | 1 | Игровая | Закрепление и совершенствование  навыков бега.   В прыжках -  развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;   ориентирование в пространстве | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;    - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  - структурирование знаний;    -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | -Умение с помощью вопросов получать необходимые сведе­ния от партнера по деятельно­сти.    -Учет разных мнений и умение обосновать собственное.    -Эмоционально -позитивное от­ношение к процессу сотрудни­чества; |  |
| 7 | Игры с бегом: " «Догони мяч», разучивание.  «Догони свою пару»  повтор. | 1 | Игровая |  |
| 8 | Игры с мячом: "Перемени мяч", «Передал мяч, садись!» -разучивание | 1 | Игровая | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление  последовательности действий.    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 9 | Игры с обручами:  «Летучие рыбки» -разучивание. | 1 | Игровая | Развитие  навыка скоростных способностей    Развитие глазомера.    Ориентирование в пространстве |
| 10 | Игры с мячом:  «Не пропусти мяч»,  «Не давай мяч водящему» | 1 | Игровая |
| 11 | Игры с бегом: «Пятнашки»,   "К своим флажкам!", | 1 | Игровая |
| 12 | Игры в снежки: «Два Мороза»,  "Защитники крепости". | 1 | Игровая |
| 13 | "Быстрые упряжки" | 1 | Игра-эстафета | Развитие  навыка скоростных способностей    Развитие глазомера.    Ориентирование в пространстве | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;    - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; | --Ориентация на партнера по об­щению.  - Умение слушать собеседника.  - Умение договариваться, на­ходить общее решение,  -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов, | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление  последовательности действий.    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 14 | Игры на санках.  "На санки",  "Гонки санок" | 1 | Игровая |
| 15 | Игры на санках  "Трамвай"   "Пройди и не задень" | 1 | Игровая |
| 16 | Игры у гимнастической стенки: «Канатоходец»  разучивание | 1 | Игровая |
| 17 | Эстафета с лазаньем и перелезанием. | 1 | Игра-эстафета | Закрепить навык ориентирования в пространстве.    Совершенствование функции равновесия.    Уметь выполнять упражнения у гимнастической стенки, с лентами, с мячом, с мешочком с песком | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;      - структурирование знаний;  -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; |
| 18 | Игры у гимнастической стенки - повтор | 1 | Игровая |
| 19 | Игры с прыжками: «Ноги от пола!», "Прыгающие воробушки"-повтор | 1 | Игровая | -Учет разных мнений и умение обосновать собственное.    -Эмоционально -позитивное от­ношение к процессу сотрудни­чества; | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.    - Составление  последовательности действий.    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 20 | Игры с лентами (веревочкой):  «Поймай ленту», «Веревочка» разучивание | 1 | Игровая |
| 21 | Игры с элементами прыжков в длину: «Красный цвет – зеленый цвет» | 1 | Игровая |
| 22 | Игры у гимнастической стенки – по выбору детей. | 1 | Игровая | Совершенствовать навыки бега.  Развивать скоростные способностей.              Закрепление навыков метания на дальность и точность      Развитие глазомера | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;    - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни. | структурирование знаний;        -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | -Учет разных мнений и умение обосновать собственное.                                  -Эмоционально -позитивное от­ношение к процессу сотрудни­чества; |
| 23 | Игры с бегом: «Мышеловка»  разучивание | 1 | Игровая |
| 24 | Игры с бегом:  «Нептун и рыбки», «Спящий пират» | 1 | Игровая |
| 25 | Игры с мячом   (с элементами футбола и пионербола) «Пятнашки мячом» разучивание | 1 | Игровая |
| 26 | Игры с мячом: «Передай мяч»,  "Мяч водящему | 1 | Игровая |
| 27 | Игры с мячом:   "У кого меньше  мячей",  "Мяч в корзину" | 1 | Игровая | Совершенствовать навыки бега.  Развивать скоростные способностей.  Закрепление навыков метания на дальность и точность. |
| 28 | Игры-эстафеты с бегом и мячом | 1 | Игровая | Совершенствовать навыки бега.  Развивать скоростные способностей.  Закрепление навыков метания на дальность и точность. | - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;          - структурирование знаний;              -осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме; | -Ориентация на партнера по об­щению.        - Умение слушать собеседника.        - Умение договариваться, на­ходить общее решение,        -Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов. | - Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата.        - Составление  последовательности действий.                    -Сопоставление способа действия и его результата с заданным эталоном. |
| 29 | Игры с прыжками:  «Бег сороконожки» повтор. | 1 | Игровая | Развивать скоростные способностей. | - развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;    - формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни |
| 30 | Игры с бегом:   "К своим флажкам", "Пятнашки"-повтор | 1 | Игровая | Совершенствовать навыки бега,  Развивать скоростные способностей.    Закрепление навыков метания на дальность и точность    Развитие глазомера |
| 31 | Игры с обручами:  "Упасть не давай",  "Пролезай - убегай"-повтор | 1 | Игровая |
| 32 | Игра-соревнование "Веселые старты" | 1 | Игровая |
| 33 | Игры с мячом (с элементами футбола и пионербола) | 1 | Игровая |
| 34 | Игры с элементами прыжков в длину: "Через ручеек"-повтор. | 1 | Игровая |

**Календарно - тематическое планирование**

**по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**3 класс**

**34 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **час** | **Форма/тип урока** | **Планируемые**  **результаты**  **(предметные)** | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные**  **УУД** | **Регулятивные**  **УУД** |
| 1 | Режим для школьника. Любимые игры детей. | 1 | Игровая | ***Уметь*** соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.    ***Уметь***распределяться на команды с помощью считалочек.    ***Знать***считалочки.    ***Знать*** пользу подвижных игр.    ***Уметь*** выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.    ***Уметь*** выполнять организующие команды по распоряжению учителя.  ***Уметь*** выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток. | Воспитание культуры.  Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.    Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.      Интерес к способу решения и общему способу действия.    Интерес к способу решения и общему способу действия.  Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы.  Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.  Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.    Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности в пределах своих возможностей. | Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.      Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.      Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.      Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.      Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества      Умение слушать собеседника.  Умение договариваться, находить общее решение.          Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов. | Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений или отличий от эталона.        Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия.      Оценка осознание качества и уровня усвоения.        Способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий. |
| 2 | Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей. | 1 | Игровая |
| 3-4 | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. | 2 | Игровая |
| 5 | Азбука закаливания. | 1 | Игровая |
| 6-7 | Игровые упражнения на построение. | 2 | Игровая |
| 8-9 | Игровые упражнения с ходьбой. | 2 | Игровая |
| 10-11 | Игровые упражнения с лазанием. | 2 | Игровая |
| 12-13 | Игровые упражнения на равновесие. | 2 | Игровая |
| 14-15 | Игровые упражнения с ловлей мяча. | 2 | Игровая |
| 16-17 | Игровые упражнения с метанием мяча. | 2 | Игровая |
| 18-19 | Игровые упражнения с прыжками. | 2 | Игровая |
| 20-21 | Комбинированная эстафета. | 2 | Игровая |
| 22 | Эстафета с переноской предметов. | 1 | Игра-эстафета |
| 23-24 | Русские народные игры. | 2 | Игровая |
| 25-26 | Игры народов разных стран. | 2 | Игровая |
| 27 | Игры – забавы. | 1 | Игровая |
| 28 | Весёлое состязание. | 1 | Игра-эстафета |
| 29 | Урок – инсценировка. | 1 | Игровая |
| 30 | Сюжетные игры. | 1 | Игровая |
| 31 | Бессюжетные игры. | 1 | Игровая |
| 31 | Полоса препятствий. | 1 | Игровая |
| 33 | Игры с мячом и обручем. | 1 | Игровая |
| 34 | Игры на свежем воздухе. | 1 | Игровая |

**Календарно - тематическое планирование**

**по внеурочной деятельности «Динамическая пауза»**

**4 класс**

**34 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во**  **час** | **Форма/тип урока** | **Планируемые**  **результаты**  **(предметные)** | **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные**  **УУД** | **Регулятивные**  **УУД** |
| 1 | Режим для школьника. Любимые игры детей. | 1 | Игровая | ***Уметь*** соблюдать дисциплину и чётко взаимо-  действовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.    ***Уметь***распределяться на команды с помощью считалочек.    ***Знать***считалочки.    ***Знать*** пользу подвижных игр.    ***Уметь*** выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.  ***Уметь*** выполнять организующие команды по распоряжению учителя.  ***Уметь*** выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток. | Воспитание культуры.  Предпочтение классных коллективных занятий индивидуальным занятиям дома.    Способность адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.        Интерес к способу решения и общему способу действия.    Интерес к способу решения и общему способу действия.  Оценка действий с точки зрения нарушения/соблюдения моральной нормы.  Развитие доверия, доброжелательности и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.  Развитие сопереживания, эмоционально – нравственной отзывчивости.    Формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности в пределах своих возможностей. | Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной форме.      Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.      Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.      Самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера. | Потребность в общении со взрослыми и сверстниками.      Эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества      Умение слушать собеседника.  Умение договариваться, находить общее решение.          Способность сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов. | Контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений или отличий от эталона.        Коррекция – внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия.      Оценка осознание качества и уровня усвоения.        Способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий. |
| 2 | Двигательный режим учащегося. Любимые игры детей. | 1 | Игровая |
| 3-4 | Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений. | 2 | Игровая |
| 5 | Азбука закаливания. | 1 | Игровая |
| 6 | Игровые упражнения на построение. | 1 | Игровая |
| 7-8 | Игровые упражнения с ходьбой. | 2 | Игровая |
| 9 | Игровые упражнения с лазанием. | 1 | Игровая |
| 10 | Игровые упражнения на равновесие. | 1 | Игровая |
| 11-12 | Игровые упражнения с ловлей мяча. | 2 | Игровая |
| 13-14 | Игровые упражнения с метанием мяча. | 2 | Игровая |
| 15 | Игровые упражнения с прыжками. | 1 | Игровая |
| 16 | Комбинированная эстафета. | 1 | Игровая |
| 17 | Эстафета с переноской предметов. | 1 | Игра-эстафета |
| 18-19 | Русские народные игры. | 2 | Игровая |
| 20-21 | Игры народов разных стран. | 2 | Игровая |
| 22-23 | Игры – забавы. | 2 | Игровая |
| 24-25 | Весёлое состязание. | 2 | Игра-эстафета |
| 26 | Урок – инсценировка. | 1 | Игровая |
| 27 | Сюжетные игры. | 1 | Игровая |
| 28 | Бессюжетные игры. | 1 | Игровая |
| 29-30 | Полоса препятствий. | 2 | Игровая |
| 31-32 | Игры с мячом и обручем. | 2 | Игровая |
| 33-34 | Игры на свежем воздухе. | 2 | Игровая |