**ГБОУ Школа №1286, учитель – Шарова Ольга Викторовна.**

**Календарно-тематическое планирование уроков гимнастики с элементами йоги в 5 классе.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Оборудование** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | **Дата проведения** |
| **Предметные результаты** | **Универсальные учебные действия****(УУД)** | **Личностные результаты** | **план** | **факт** |
|  | **3. ГИМНАСТИКА 15 ч** |  |  |
| 31 | Техника безопасности на уроках гимнастики, освоение строевых упражнений.Йога: определение, общая характеристика. Гимнастическая йога. | Что такое йога, асаны?Что такое строй, колонна?**Цель:** учить различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.Познакомить учащихся с йогой. | МатыКонусыСвистокКоврики. | **Научиться:**выполнять организующие строевые команды и приёмы. Научить элементам школы асанпоза горы, дерева, вытяжение в позе ребенка, кобра, саранчи, посоха, стула.**Знать:** историю гимнастики, имена выдающихся спортсменов.Иога: определение и общая характеристика.  | **Регулятивные:** *планирование* - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.**Познавательные:** *общеучебные* –самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.**Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  |  |  |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.Характеристики основных направлений йоги.Изучение новых асан | Для чего нужно уметь перестраиваться на уроке физкультуры?С чем связана методика хатка-йоги?**Цель:** учить перестроению из колонны по одному в колонну по четыре.Учить и закреплять новые асаны | МатыКонусыСвистокКоврики. | **Научиться:**различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.Поторить семь асан относящихся к элементам школы системы хатха-йога. | **Регулятивные:** *контроль и самокон­троль* - сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество -* формулировать свои затруднения | *Самоопределение -* принятие образа «правильного выполнения асан», осознание от­ветственности за общее дело |  |  |
| 33 | Общеразвивающие упражнения.Общие основы техники освоение асан.Акроба­тика***.*** | Что такое общеразвивающие упражне -ния?Важные 5 моментов техники выполнения асан**Цель:** учить технике ОРУ.Учить техники выполения асан. | МатыКонусыСвистокКоврики. | **Научиться:**описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности.Научить точно, правильно, плавно,согласование движения и дыхания, и время удержания асан | **Регулятивные:** *целеполагание* -формулировать и удерживать учебную задачу.**Познавательные:** *общеучебные* -использовать общие приёмы решения задач.**Коммуникативные:**Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение-*внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |  |  |
| 34 | ОРУ. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении.Базовые асаны | Как влияет занятия йогой на здоровье человека?**Цель:**разучить базовые асаны. | МатыКонусыСвистокКоврики. | **Научиться:** Составлять комплексы ОРУ с элементами йоги.**Разучивание:**поза треугольника,воина2,воина1, лука, лодки, березки. | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  |
| 35 | ОРУ с гимнасти -ческой палкой. Освоение и совер- шенствование висов и упоров. Обучение дыхательным упражнениям. | Что такое висы и упоры?Как развивать силу?**Цель:**учить вису согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, развивать силовые способности.Учить верхнему и брюшному дыханию. | МатыКонусыСвистокКоврики.Гимнаст. палки.Низкая перекладина. | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности.Выполнение отдельных фаз (выход в асану, удержание, принятие и.п.) с дыханием | **Регулятивные:** *планировани*е - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.**Познавательные:***обще учебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. | Смыслообразование - адекватная мотивация учебной деятельности (социальна, внешняя)*Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  |
| 36 | Висы согнувшись и прогнувшись. Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание в висе лёжа.ОРУ с гимнастич. палками. | Перечислите виды хватов?Какую помощь оказывает г.палка при выполнении асан?**Цель:**учить висам согнувшись и прогнувшись.Упр. с палкой позволяет выполнение асан в точно заданной плоскости. | МатыКонусыСвистокКоврики.Гимнаст. палки.Низкая перекладина | **Научиться:**описывать технику данных упражнений, составлять гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.Выполнение с гимнастической палкой: позы «растянутого треугольника», «стульчика», наклоны в стороны, вперед в положении стоя и сидя удержание палки над головой или сзади за спиной на предплечьях. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные**: *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 37 | Освоение опорных прыжков:вскок в упор присев; соскок прогнувшись.ОРУ с гимнастич. палками. | Что такое опорный прыжок?Какие отягощения можно использовать на этапе совершенствования двигательных навыков, в основной части урока.**Цель:**учить технике опорного прыжка.Упр. с палкой позволяет выполнение асан в точно заданной плоскости | МатыКозёлКонусыСвистокКоврики. Гимнаст. палки | **Научиться:** описывать технику данных упражнений, соблюдать правила безопас­ности.Выполнение с гимнастической палкой: позы «растянутого треугольника», «стульчика», наклоны в стороны, вперед в положении стоя и сидя удержание палки над головой или сзади за спиной на предплечьях | **Регулятивные**: *целеполагание* -формулировать и удерживать учебную задачу; планирование- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.**Познавательные:***общеучебные* -самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.**Коммуникативные**:Инициативное сотрудничество - ставить вопросы, обращаться за помощью. | *Нравственно-этическая ориентация* - навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. |  |  |
| 38 | Освоение акробатических упражнений: кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Страховка. Изучение асан для развития гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. | Что такое акробатика?Какие физические качества она развивает?**Цель:**научить технике кувырка вперёд и назад, стойке на лопатках. | МатыКонусыСвистокКоврики. | **Научиться:** выполнять действия по образцу, описывать технику данных упражнений, развивать силовые, координационные способности,гибкость.Изучение позы моста, перевернутого лука, верблюда, собоки с опущен -ной головой, треугольника, вытянутого лука. | **Регулятивны**е*: целеполагание -* формулировать и удерживать учебную задачу; планирование - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.**Познавательные:***общеучебны*е - самостоятельно выделять и формулировать поставленную цель.**Коммуникативные:***инициативное сотрудничество* - ставить вопросы, обращаться за помощью. | Смыслообразование - самооценка на основе критериев успешной деятельности*Самоопределение* ***—*** готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  |
| 39 | Опорные прыжки, ОРУ и прыжки со скакалкой. Изучение асан для развития гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. | Какие физические качества развиваются при выполнении опорного прыжка?Можно ли выполнять асаны со скакалкой?**Цель:** совершенствовать технику опорного прыжка.Упр. со скакалкой позволяет выполнение асан в точно заданной плоскости | МатыКозёлСвистокСкакалкаН/мячКоврики. | **Научиться:** использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, соблюдать правила безопас­ности.Выполнение со скакалкой: позы «растянутого треугольника», «стульчика», наклоны в стороны, вперед в положении стоя и сидя удержание палки над головой или сзади за спиной на предплечьях | **Регулятивные:***целеполагани*е-формировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем**Познавательные:***общеучебные*- выбирать наиболее эффектные способы решения задачи**Коммуникативные:**инициативное сотрудничество -проявлять активность во взаимодействии для решения задач | Нравственно-этическая ориентация -навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтных ситуаций и находить правильное решение. |  |  |
| 40 | Упражнения с предметами. Упражнения для развития гибкости.Основные положения асан для релаксации. | Какие гимнастические предметы используют в гимнастике?Какие положения асан используются при релаксации?**Цель:**разучить упражнения с предметами. Разучить основные положения для релаксации. | МатыКонусСвистокКоврики.Мячи. Палки.Скакалки. | **Научиться:**использовать данные упражнения для развития гибкости. Выполнение позы «растянутого треугольника», «стульчика», наклоны в стороны, вперед в положении стоя и сидя удержание палки над головой или сзади за спиной на предплечьях, поза березки, плуга, лотоса, крокодила. | **Регулятивные**: *планирование* - приме­нять установленные правила в планиро­вании способа решения задачи. **Познавательные:** *общеучебные -* кон­тролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью | *Смыслообразование -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |
| 41 | Два кувырка вперед слитно. Развитие координационных способностей.Основные положения асан для релаксации. | Что развивают акробатические упражнения?Какие делают асаны для релаксации?**Цель:**учить технике кувырка вперёд и назад. Знать асаны для релаксации | МатыКонусСвистокКоврики. | **Научиться:**выполнять обязанности командира отделе­ния, оказывать помощь в установке и уборке снарядов. Отработать позы березки, плуга, лотоса, сед со скрещенными ногами, поза бабочки, героя, крокодила  | **Регулятивные**: *целеполагание -* удер­живать учебную задачу; *осуществление учебных действий -* использовать речь для регуляции своего действия; *кор­рекция -* вносить изменения в способ действия.**Познавательные:** *общеучебные -* ори­ентироваться в разнообразии способов решения задач.**Коммуникативные**: *инициативное со­трудничество -* проявлять активность во взаимодействии для решения комму­никативных и познавательных задач. | *Самоопределение -* принятие образа«хорошего учени­ка», осознание от­ветственности за общее дело***-***готовность и спо­собность обучаю­щихся к самораз­витию |  |  |
| 42 | Акро­батические упражнения. Подтягивание.Соединения асан в положении стоя. | Что включает в себя акробатика?Для чего нужно изучать соединение асан?**Цель:**закрепить технику акробатических упражнений.Научить соблюдать логическую связь асан. | МатыКонусСвистокКоврики. | **Научиться:**составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений.Поза горы- шаг левой в сторону, поза воина- поза бокового угла- поза воина2- поза горы. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.**Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Самоопределение -* осознание своей этнической при­надлежности. *Нравственно-этиче­ская ориентация -* уважительное от­ношение к истории и культуре других народов |  |  |
| 43 | Акробатическая комбинация. Помощь, страховка.Соединения асан в положении лежа и сидя. | Какие виды страховок вы знаете? Какие и.п. в выполнении асан вы знаете?**Цель:**совершенствовать технику акробатической комбинации.Научить соблюдать логическую связь асан | МатыКонусСвистокКоврики. | **Научиться:**оказывать страховку и помощь во время заня­тий, соблюдать технику безопасности. Из позы посохаперейти в позу головы к коленям, вернуться в позу посоха,перекатом назад выполнить асану «березка» и вновь вернуться в позу посоха. | **Регулятивные**: *контроль и самокон­троль -* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.**Познавательные**: *общеучебные -* вы­бирать наиболее эффективные способы решения задач.**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества -* задавать вопросы, обращаться за помощью; оп­ределять общую цель и пути ее дости­жения | *Самоопределение -* осознание ответст­венности за общее благополучие, го­товность следовать нормам здоровье- сберегающего по­ведения |  |  |
| 44 | Гимнастическая полоса препятствий. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.Йога и коррекция осанки. | Как влияют гимнастические упражнения на формирова-ние правиль- ной осанки?Йога и коррекция осанки**Цель:**формировать правильную осанку.Знать какие позы для позвоночного столба имеют важное значение. | МатыКонусСвистокСкамейкиКоврики. | **Научиться:**раскрывать значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей.Асаны: с наклоном вперед,поза плуга, саранчи, ,треугольника,горы собаки, кузнечика посоха, бабочки. | **Регулятивные:** *прогнозирование —* предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.**Познавательные:** *общеучебные* - узна­вать, называть и определять объекты и явления окружающей действительно­сти в соответствии с содержанием учебных предметов. **Коммуникативные:** *взаимодействие -* строить для партнера понятные выска­зывания | *Самоопределение -* начальные навыки адаптации в дина­мично изменяю­щемся мире |  |  |
| 45 | Выполнение акробатической комбинации на результат.Соединения асан в комбинации. | Что такое группировка?**Цель:**проверить технику акробатической комбинации.Научиться составлять соединения асан. | МатыКонусСвистокКоврики. | **Научиться:**выполнять акробатические комбинации из числа хоро­шо освоенных упражнений на оценку.Приветствие солнцу:-поза горы,руки перед грудьюв позе моления,-поза горы с поднятами руками вверх и небольшим наклоном назад,-наклон вперед прогнувшись,выполняется на выдохе с переходом в наклон согнувшись,-выпад правой вперед,-упор лежа,-поза восемь точек,-с волной перейти в позу кобры,-слегка подтянуть руки к себе перейти в позу собаки, удерживать в течении трех дых. циклов,-выпад правой вперед,-глубокий наклон вперед,-выпрямиться через наклон прогнувшись и перейти в наклон назад,-поза горы, руки перед грудью. | **Регулятивные:** *осуществление учебных действий -* выполнять учебные дейст­вия в материализованной форме; *кор­рекция -* вносить необходимые измене­ния и дополнения.**Познавательные:** *общеучебные* - ста­вить и формулировать проблемы. **Коммуникативные:** *инициативное со­трудничество* - задавать вопросы, про­являть активность; использовать речь для регуляции своего действия | *Смыслообразова ние -* адекватная мотивация учебной деятельности. *Нравственно-этическая ориентация -* умение избегать конфликтов и на­ходить выходы из спорных си­туаций |  |  |