**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. | Маты  Конусы  Свисток  Коврики. | **Научиться:**  выполнять организующие строевые команды и приёмы.  Научить элементам школы асан  поза 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 | Маты  Конусы  Свисток  Коврики. | **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. | Маты  Конусы  Свисток  Коврики. | **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. | Маты  Конусы  Свисток  Коврики. | **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. | Маты  Конусы  Свисток  Коврики.  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. | Маты  Конусы  Свисток  Коврики.  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 | Маты  Козёл  Конусы  Свисток  Коврики. 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. | Маты  Конусы  Свисток  Коврики. | **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 | Маты  Козёл  Свисток  Скакалка  Н/мяч  Коврики. | **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. | Маты  Конус  Свисток  Коврики.  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 | Маты  Конус  Свисток  Коврики. | **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. | Маты  Конус  Свисток  Коврики. | **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 | Маты  Конус  Свисток  Коврики. | **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. | Маты  Конус  Свисток  Скамейки  Коврики. | **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. | Маты  Конус  Свисток  Коврики. | **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 |  |  |