**Парыкин Г. И.\_Модуль2**

**Парыкин Григорий Иванович**

**МБОУ « Степновская СОШ»**

**Тематическое планирование 5 класс. Раздел – гимнастика.**

**Авторская программа- М. Я. Виленского, В. И. Ляха 5-9 классы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | **Формируемые УУД у обучающихся** |
| **Гимнастика 18ч Знание основ физической культуры 2ч** | | | | | | | | |
| 1 | ТБ | 1 | Образовательно-познавательный | Инструктаж | Знать правила | Опрос | Выучить правила техники безопасности, стр.81 | 1.2, 2.4, 3.6, 4.2 |
| 2 | Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека | 1 | Образовательно-познавательной направленности | Беседа | Знать влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | Опрос | Стр.24-25 | 1.3, 1.7, 3.3, 3.12, 4.1 |
| **Способы двигательной эффективности 7ч** | | | | | | | | |
| 3 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | Образовательно-познавательной направленности | Лазанье по канату. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке | Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. Уметь выполнять захват каната ногами и выполнять подтягивающие движения. | Опрос, оперативный | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа стр.52,59 | 1.5, 4.1, 4.3, 4.7 |
| 4 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание: юноши- на высокой перекладине, девушки- на низкой перекладине | Демонстрировать технику метания набивного мяча. Проявлять качества силы выносливости при выполнении упражнения. Выявлять и исправлять ошибки | Оперативный | ОРУ на развитие силовых способностей стр.52,59 | 1.5, 2.1, 3.1, 3.21 |
| 5 | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | Уметь демонстрировать выполнение опорных прыжков. Выявлять и исправлять ошибки. Иметь представления о правильности выполнения броска набивного мяча. Соблюдать ТБ | Текущий | Стр.52-59 | 1.1, 1.6, 2.1, 2.5, 3.20, 3.25, 4.1 |
| 6 | Развитие гибкости | 1 | Образовательно-обучающей направленности | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с предметами. | Уметь выполнять упражнения с повышенной амплитудой. Соблюдать ТБ | Текущий | Упражнение для ног и тазобедренных суставов стр.50-51 | 1.1, 1.7, 2.1, 2.6, 3.14, 3.21, 4.9 |
| 7 | Развитие гибкости | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Прыжки «змейкой» через скамейку | Уметь демонстрировать выполнение акробатических упражнений. Выявлять и исправлять ошибки | Контроль | Комплекс упражнений в парах стр.49-52 | 1.6, 2.6, 2.7, 3.20, 4.1, 4.7, 4.9 |
| 8 | Организаторские умения | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов. Правила соревнований | Корректировка техники выполнения упражнений | Контроль | Стр.81 | 1.1, 1.3, 2.1 , 2.4 ,3.5, 4.1, 4.2, 4.6 |
| 9 | Самостоятельные занятия | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки | Знать правила самоконтроля и способы регулирования физической нагрузки | Контроль. Опрос | Стр.29,42 | 1.1, 2.4, 3.3, 3.12, 4.2 |
| **Физическое совершенствование 9ч** | | | | | | | | |
| 10 | Строевые упражнения | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Выполнение команд. Строевые действия в шеренге. | Раскрывать понятия «Строевые упражнения». Демонстрировать строевые упражнения в условиях учебной деятельности. | оперативный | Комплекс 2 | 2.5, 2.6, 3.21, 3.25, 4.9 |
| 11 | Строевые упражнения | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении | Выявлять и использовать ошибки при движении строем | Текущий, этапный | Упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки стр.7-9 | 1.4, 1.6, 1.7, 2.5, 2.6, 3.21, 3.25, 4.9 |
| 12 | ОРУ без предметов и предметами на месте и в движении | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Выполнение ОРУ в парах. Выполнение упражнений с приседаниями, с поворотами, с подскоками | Демонстрировать выполнение упражнений. Соблюдать Т.Б при выполнении упражнений | Оперативный | Приседание за 30 с | 1.4, 2.1, 2.4, 3.1, 4.6, 4.9 |
| 13 | Упражнение в висах и упорах | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Совершенствование упражнений в висах и упора; мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  Девочки: смешанные висы; подтягивание | Уметь выполнять вис. Демонстрировать подтягивание в висе. Соблюдать ТБ | Оперативный | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Упражнение на развитие силы стр.53 | 1.3, 1.6, 1.7, 2.5, 2.6, 3.8, 3.14, 4.1 |
| 14 | Упражнения в висах и упорах | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Упражнения : стоя у гимнастической стенки (махи, наклоны, приседания). Передвижение по гимнастической стенке приставными шагами с подниманием на 1,2,3 рейки вверх и опускание вниз | Демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений у гимнастической стенки. Соблюдение ТБ | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | 1.6, 1.7, 2.3, 2.4, 2.5, 3.8, 3.25, 4.1 |
| 15 | Опорный прыжок | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд | Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка. Демонстрировать технику прыжка. Выявлять и исправлять ошибки. Соблюдать ТБ | Оперативный | Основные двигательные способности стр.49 | 1.1, 1.3, 1.6, 2.2, 3.21, 4.1 |
| 16 | Опорный прыжок | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Опорный прыжок через гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик, прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперёд | Уметь выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. Соблюдать ТБ. Демонстрировать технику прыжка. Исправлять ошибки | Текущий | Упражнение для развития силы ног стр.54 | 1.1, 1.3, 1.6, 2.2, 3.21, 4.1 |
| 17 | Акробатические упражнения | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок назад, перекат. Перекаты. на лопатках | Иметь представление о правильности выполнения акробатических упражнений. Соблюдать технику безопасности. Уметь выявлять и исправлять ошибки. Демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений | Оперативный | Комплекс упражнений на развитие координации | 1.6, 1.7, 2.6. 3.21, 4.1, 4.7 |
| 18 | Акробатические упражнения | 1 | Образовательно-обучающей направленности | Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок назад, перекат. Перекаты. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа | Уметь выполнять упражнения на гимнастическом мате. Уметь демонстрировать перекаты и стойки. Выявлять и исправлять характерные ошибки. | Текущий | Первая помощь при травмах стр.44-48 | 1.6, 2.1, 2.2. 3.1, 4.1 |

**Протокол самооценки выполнения итогового задания**

**(разработка учебно-тематического планирования рабочей программы)**

Индикаторы оцениваются по балльной системе:

0 баллов – индикатор не соответствует указанным требованиям,

1 балл – индикатор частично соответствует указанным требованиям,

2 балла – индикатор соответствует указанным требованиям.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **№** | **Предмет оценивания** | **Индикаторы оценивания** | **Самооценка, (0-2 балла)** | **Внешняя оценка**  **(0-2 балла)** |
| 1 | Соответствие структуры учебно-тематического планирования установленным требованиям | Структура учебно-тематического планирования соответствует требованиям «Методических рекомендаций по разработке учебных программ по физической культуре» Минобрнауки России №19-299 от 25.11.2011 | 2 |  |
| 2 | Соответствие разделов УТП авторской программе | Наименование разделов УТП соответствует указанным в авторской программе | 2 |  |
| 3 | Соответствие тематического планирования указанному разделу | Содержательное распределение по темам соответствует разделу авторской программы | 2 |  |
| 4 | Соответствие количества часов на изучение раздела авторской программе | Запланированный объем часов на изучение раздела соответствует указанному в авторской программе, оптимален для достижения планируемого результата | 2 |  |
| 5 | Соответствие типа урока этапу обучения | Указанные типы уроков адекватны заявленной теме и этапу обучения двигательному действию | 2 |  |
| 6 | Соответствие элементов содержания типу урока и этапу обучения | Элементы содержания урока соответствуют заявленному типу урока и этапу обучения двигательному действию, содержательное распределение между теоретической и практической частями уроков соответствует заявленной специфике типа урока | 2 |  |
| 7 | Соответствие вида контроля типу и содержанию урока | Вид контроля адекватен требованиям к уровню подготовленности обучающихся, обеспечивает оперативный, текущий контроль и итоговую аттестацию, позволяет предъявить результат обучения обучающемуся | 2 |  |
| 8 | Соответствие требований к уровню подготовленности обучающихся специфике урока | Требования к уровню подготовленности обучающихся соответствуют теме, типу и элементам содержания урока | 2 |  |
| 9 | Соответствие домашнего задания содержанию урока и его места в изучаемом разделе | Домашнее задание обеспечивает самостоятельную работу обучающихся по успешному овладению двигательными навыками, развитию двигательных качеств, выполнению требований учебной программы | 1 |  |
| 10 | Соответствие формируемых УУД специфике урока | Перечень формируемых УУД у обучающихся соответствует типу и элементам содержания урока и уровню подготовленности обучающихся | 2 |  |