# Краткосрочный план урока по физической культуре

# (с элементами черлидинга) № 441

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел № 3 долгосрочного плана:  Когнитивные навыки и навыки по управлению телом посредством гимнастики | | | | | Школа: КГУ «Гимназия № 38 с углубленным изучением английского языка» акимата города Усть-Каменогорска | |
| Дата: | | | | | Учитель: Лапина Анастасия Владимировна | |
| Класс: 7 | | | | | Количество присутствующих: | Количество отсутствующих: |
| Тема урока: | | Процесс создания выступления и оценка в группах | | |
| Цели обучения, которые достигаются на данном уроке (ссылка на учебную программу) | | 7.2.2.1 - уметь обсуждать и демонстрировать лидерские навыки и навыки работы в команде  7.2.5.1 - использовать собственные творческие способности и способности других, а также предлагать альтернативные решения | | | | |
| Цели урока | | 1. Соблюдаю технику безопасности во время урока. 2. Создаю и демонстрирую простые комбинации из элементов черлидинга. 3. Умею работать в команде. | | | | |
| Критерии успеха | | Большинство учащихся смогут:   * Продемонстрировать по музыку, в команде из 4-7 учащихся, черпрограмму из 5-и обязательных элементов, включая станты уровня бёдер, с хорошей амплитудой, динамикой, качеством и с соблюдением техники безопасности. * Оценить творческие способности других и эффективно применить альтернативные решения.   Некоторые учащиеся смогут:   * Продемонстрировать по музыку, в команде из 5-7 учащихся, черпрограмму из 5-и обязательных элементов, включая станты уровня «элеватор», с хорошей амплитудой, динамикой, качеством и с соблюдением техники безопасности.   Отдельные учащиеся смогут:   * Продемонстрировать по музыку, в команде из 5-7 учащихся, черпрограмму из 5-и обязательных элементов, включая станты уровня «элеватор» и спуск в «крэдл», с хорошей амплитудой, динамикой, качеством и с соблюдением техники безопасности. | | | | |
| Языковые цели | | 1. Учащиеся используют государственный и английский языки при выполнении общеразвивающих упражнений и «чанте»\*. 2. Учащиеся могут проанализировать технику исполнения элементов черлидинга и возможные ошибки при их исполнении. 3. Учащиеся демонстрируют устойчивые знания предметной лексики для диалога в процессе обсуждения и создания программы. 4. Предметная лексика терминология:  * Акробатические термины: перекат, кувырок, группировка, стойка на лопатках, «мост», полушпагат, шпагат, «колесо», переворот, рондат; * Термины черлидига: чант, базовые движения руками, стант, база, спотер, флаер, подъем, спуск, «кредл», «элеватор», стойка на бедре двойной базы, стойка на бедре одиночной базы, «либерти», «хил стрейч», арабеск, чер прыжки (той тач, пайк, хёрки, абстракт, хедлер) * Термины качества исполнения: культура движения, амплитуда движения, динамика исполнения. | | | | |
| Привитие ценностей | | Коллективизм, взаимовыручка, толерантность, патриотизм, навыки ЗОЖ, привитие чувства прекрасного. | | | | |
| Межпредметные связи | | Физика, биология, музыка, казахский и английский язык. | | | | |
| Навыки использования ИКТ | | 1. Смартфон или планшет (съемка и демонстрация видео, воспроизведение музыкальных файлов). 2. Музыкальный центр или колонки для воспроизведения музыкальных композиций со смартфона или планшета. | | | | |
| Предварительные знания | | Акробатические элементы: перекат, кувырок, мост, стойка на лопатках.  Элементы черлидинга: базовые движения руками, чер прыжки, стант на бедре двойной базы, стант на бедре одиночной базы. Составление чантов.  Элементы повышенной сложности: переворот, «колесо», рондат, стант «элеватор», прием в «кредл». | | | | |
| **Ход урока** | | | | | | |
| **Запланированные этапы урока** | **Запланированная деятельность на уроке** | | | | | **Ресурсы** |
| Начало урока | (К, Д)   1. Построение, приветствие. 2. Создание коллаборативной среды (игра «Желаю тебе на предстоящем уроке…») 3. Совместное целеполагание (игра в ассоциации). 4. Обсуждение с учащимися целей обучения и формы оценивания. 5. Беседа по технике безопасности. 6. Ходьба и ее разновидности. 7. Бег и его разновидности. 8. Комплекс ОРУ с элементами черлидинга: базовые движения руками, чир прыжки (Приложения 1 и 2) и стрейтчинга:  * ИП стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты, наклоны и вращения головой (4 раза в каждую сторону); * ИП-ОС, 1-4 – лук и стрелы вправо, хай тач даун, лук и стрелы влево, ИП. 5-8 – то же в другую сторону (4 раза в каждую сторону); * ИП-ОС, 1-4 – Хай Ви, Лоу Ви, Ти, ИП (8 раз); * ИП стойка ноги врозь, руки в положении Ломаное Ти. Скручивание корпуса (8 раз в каждую сторону); * ИП стойка ноги врозь, руки в положении Хай Тач Даун. Наклоны в стороны (8 раз в каждую сторону); * ИП сед на полу, упор руками сзади. 1-3 – наклоны вперед, 4 – ИП (8 раз); * ИП сед ноги взозь на полу, упор руками сзади. 1-3 – наклоны к правой ноге, 4 – ИП 5-7 – наклоны к левой ноге, 8 – ИП (4 раза в каждую сторону); * ИП сед ноги врозь на полу, упор руками сзади. 1-3 – наклоны вперед, 4 – ИП (8 раз); * ИП лежа на животе, руки согнуты, 1-3 – медленно разгибая руки прогнуться, 4-ИП (8 раз); * ИП-ОС, 1-мах правой ногой вперед, руки вверх, 2-ИП, 3-мах левой ногой, 4-ИП (8 раз каждой ногой); * ИП-ОС, руки на будрах. 1- глубокий выпад правой, руки Левое Л, 2-ИП. 3-выпд левой, руки Правое Л, 4-ИП. 5 – глубокий выпад правой в сторону, руки Правое Кей, 6-ИП, 7-выпад левой в сторону, руки Левое Кей, 8-ИП (8 раз); * ИП – chicken position (чикен позиция) – ноги слегка согнуты, руки прижаты к бедрам, кисти сжаты в кулак. 1-3 - Чер прыжок Ап рауч, 4-ИП (4 раза); * ИП – chicken position (чикен позиция) – ноги слегка согнуты, руки прижаты к бедрам, кисти сжаты в кулак. 1-3 - Чер прыжок Тач, 4-ИП (4 раза); * ИП – chicken position (чикен позиция) – ноги слегка согнуты, руки прижаты к бедрам, кисти сжаты в кулак. 1-3 - Чер прыжок Стреддл, 4-ИП (4 раза); * Упражнения на восстановления дыхания.  1. Повторение ранее изученных акробатических элементов | | | | | Картинки с изображением элементов черлидинга, акробатических элементов и цепи  C:\Users\user\Desktop\цепь.png |
| Середина урока | (Г, И, Ф)   1. Разделить учащихся на группы по 4-7 учащихся, в зависимости от уровня физического развития и уровня физической и специализированной подготовки на предыдущих уроках**2**. 2. Определить в каждой группе отвечающего за порядок работы и дисциплину в группе. 3. Учащимся, используя предварительные знания, творческие способности и способности других, а также предлагая различные решения составить и отработать черпрограмму из 4х обязательных элементов:  * Базовые движения руками (минимум на 8 счетов); * Акробатика (минимум 1 элемент); * Чер прыжки (минимум 1); * Стант (уровень бедер или «элеватор»); * Чант (минимум 1 четверостишие).   Обязательные элементы выполняет вся команда. Порядок обязательных элементов произвольный.   1. Продемонстрировать под музыкальное сопровождение подготовленную программу. 2. Обсудить и оценить по карточкам представленные программы, предложить возможные альтернативные решения. | | | | | Гимнастические маты или пазловое покрытие.  Помпоны для черлидинга.  Музыкальный центр или колонки.  Смартфон или планшет. |
| Конец урока | (К, И, Ф)   1. Построение. Подведение итогов выступления команд. 2. Рефлексия: учащиеся расставляют смайлики на двух лесенках, оценивая:  * свою деятельность; * деятельность в группе. | | | | | Плакат с изображением лесенки.  Смайлики.  C:\Users\user\Desktop\лесенка.png |
| **Дифференциация – каким образом Вы планируете оказать больше поддержки? Какие задачи Вы планируете поставить перед более способными учащимися?** | | | **Оценивание – как Вы планируете проверить уровень усвоения материала учащимися?** | | | **Здоровье и соблюдение техники безопасности** |
| 1. Группа с низким уровнем физической подготовленности получает задание составить, разучить и продемонстрировать черпрограмму со стантами не выше уровня бедер. 2. Группа со средним уровнем физической подготовленности получает задание составить, разучить и продемонстрировать черпрограмму со стантами уровня «элеватор». 3. Группа с высоким уровнем физической подготовленности получает задание составить, разучить и продемонстрировать черпрограмму со стантами уровня «элеватор» и спуском в «кредл», а также с одним элементом акробатики, повышенного уровня сложности. | | | 1. Наблюдение за работой учащихся 2. Взаимооцениание выступления команд по карточкам. 3. Формативное оценивание.  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Команда \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | Обязательные элементы | Надо доработать | В общем, хорошо | Молодцы | Итог | | Базовые движения руками. |  |  |  |  | | Акробатические элементы |  |  |  |  | | Чер прыжки |  |  |  |  | | Статы |  |  |  |  | | Чант |  |  |  |  | | Черпрограмма общее впечатление |  |  |  |  | | Оценка учеников |  |  |  |  | | Оценка учителя |  |  |  |  | | | | Контроль ЧСС  Упражнения на восстановление дыхания  Техника безопасности |
| **Рефлексия по уроку**   1. Были ли цели урока/цели обучения реалистичными? 2. Все ли учащиеся достигли ЦО? 3. Если нет, то почему? 4. Правильно ли проведена дифференциация на уроке? 5. Выдержаны ли были временные этапы урока? 6. Какие отступления были от плана урока и почему? | | | |  | | |
|  | | |
| **Общая оценка**  Какие два аспекта урока прошли хорошо (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?  1:  2:  Что могло бы способствовать улучшению урока (подумайте как о преподавании, так и об обучении)?  1:  2:  Что я выявил(а) за время урока о классе или достижениях/трудностях отдельных учеников, на что необходимо обратить внимание на последующих уроках? | | | | | | |

1. Примерный краткосрочный план урока, итоговый по Разделу № 3 долгосрочного планирования. Предлагается как альтернатива для школ, не имеющих гимнастические снаряды.
2. Здесь имеется ввиду следующее:

* В стантах уровня бедер достаточно 4-х учащихся (две базы, флаер и задний спотер);
* В стантах уровня «элеватор» - 5 учащихся (две базы, флаер, задний и передний спотер);
* При определении ролей в станте, как правило, учитывается физические показатели: базы должны быть одного роста и крепкого телосложения, задний спотер самый высокий в станте, но не ниже баз, флаер самый легкий, передний спотер не выше баз.

\* - Чант: короткая речёвка