Дергачівськийліцей № 2

Дергачівської районної ради

Харківськоїобласті

**Урок обміну досвідом**

**з фізичної культури у 1 –Б класі.**

**Тема : « Посвята в козачата.»**

Вчитель фізичної культури

спеціаліст вищої категорії

Поклонська С. О.

2016 рік

**Задачі уроку:**

- ознайомити учнів з культурно-національним середовищем шляхом відродження козацьких традицій;

- розвивати швидкість, силу, спритність, кмітливість;

- зацікавити історією нашого народу;

- виховувати почуття патріотизму, повагу та любов до минулого та сьогодення України, бажання захищати свою Батьківщину.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Інвентар:** гімнастичні лави (2 шт.), обручі (2 шт.), канат, фішки (2 шт.), мотузка з палицями, український віночок, мішки, магнітофон, аудіо-записи козацьких пісень.

**Хід уроку.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Частина уроку | Зміст уроку | Дозування | Організаційно-методичні вказівки |
| Підготовча | Під козацький марш учні заходять в зал.  **1. Шикування в шеренгу.**  **Привітання.**  -Добрий день! Із давніх-давен людям відомо: «Дерево життя – це гілочка, на якій зростають три листочки. Перший листочок – символ минулого, другий – символ сучасного, третій – символ майбутнього. Мабуть, немає жодної людини в Україні, яка б не знала про славну Запорізьку Січ.  **2. Повідомлення теми і завдань уроку.**  - Наш урок присвячений козацькій родині, адже ми – нащадки козацької слави, козацьких традицій, козацької мудрості. Сьогодні ми приймаємо до нашої великої родини нових членів – наших першокласників.  - Сьогодні цей урок ми починаємо,  Де про славу козацьку згадаємо,  Аби не забути історію роду,  І бути гідними свого народу.   * Хто ж такі козаки?   **1-й уч.:** Козаки - це сильні люди!  Козаки - безстрашні люди!  Козаки - борці за волю!  За народну щасливу долю.  **2-й уч.:** Козак - чесна, смілива людина,  Найдорожча йому – Україна!  Козак - слабкому захисник,  Цінити побратимство звик.  **3-й уч.:** Козак - усім народам друг,  Міцний і лицарський у нього  дух!  **4-й уч.:** Козак - герой народу України  Козакувати - справа не проста.  Коли державу відбудуємо,  Красою слава запалає золота.  - Сьогодні ми складемо іспит на право називатися козачатами.  **3. Правила техніки безпеки на уроці фізкультури.**   1. Спортивна форма і спортивне взуття обовꞌязкове. 2. Без дозволу вчителя учням забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем. 3. Учням забороняється виконувати вправи на спортивних знаряддях без присутності і страховки вчителя. 4. Під час виконання вправ на спортивних знаряддях бути дисциплінованими, уважними, чітко виконувати вказівки вчителя. 5. Без команди вчителя не переходити від одного приладдя до іншого. 6. Під час виконання вправ не заважати один одному. 7. Слухати команди вчителя. 8. Якщо погано себе почуваєш, обовꞌязково сказати про це вчителю.  * Бажаю вам бути сильними, спритними, сміливими, кмітливими, як наші славні предки - козаки.   Випробування розпочинаємо.  **5. Різновиди ходьби:**  - на носках, руки на поясі;  - на пꞌятках, руки за голову;  - напівприсяді, руки на поясі;  - у повному присяді, руки на колінах.  **6. Різновиди бігу:**  - з високим підніманням стегна;  - із закиданням гомілок назад;  - повільний біг, по свистку доторкнутися рукою до підлоги;  - повільний біг, по свистку стрибок вгору і плеснути в долоні над головою.  Вправи на заспокоєння дихання.  Розподіл на 6, 3, на місці.  **7. Комплекс вправ ранкової імнастики.**  1. В.П.- стійка ноги разом, руки внизу;  1- руки вперед;  2- руки вгору, піднятися на носки;  3- руки в сторони;  4- В.П.  2. В.П.- стійка ноги нарізно, руки на поясі;  1- нахил голови вправо;  2- нахил голови вперед;  3- нахил голови вліво;  4- нахилголови назад.  3. В.П.- стійка ноги нарізно, руки до плечей;  1- 4 – колові оберти зігнутими руками вперед;  5 -8 – колові оберти зігнутими руками назад.  4. В. П.- стійка ноги нарізно, руки в сторони;  1-4- колові оберти прямими руками вперед;  5-8- колові оберти прямими руками назад.  5. В.П.- стійка ноги нарізно ,права рука вгорі, ліва внизу;  1-2- ривкові відведення рук назад;  3-4- те саме, але зі зміною положення рук.  6. В. П.- стійка ноги нарізно, руки перед грудьми;  1-2- відведення зігнутих рук назад;  3-4- відведення прямих рук назад.  7. В.П.- стійка ноги нарізно, руки на поясі;  1-2- повороти тулуба вправо;  3-4- повороти тулуба вліво.  8. В. П.- стійка ноги нарізно, ліва рука на поясі, права піднята вгору;  1-2- нахил тулуба вліво;  3-4- нахил тулуба вправо, але із зміною положення рук.  9. В. П.- стійка ноги нарізно, руки вперед;  1- мах правою ногою до лівої кисті рук;  2- В. П.  3- мах лівою ногою до правої кисті рук;  4- В. П.  10. В. П.- стійка ноги нарізно, руки вперед. Виконати 10 присідань.  11. В. П.- стійка ноги разом, руки на поясі. Виконати 10 стрибків на правій нозі, 10 стрибків на лівій нозі, 10 стрибків на двох ногах.  12. В. П.- стійка ноги нарізно. Руки внизу;  1-4- руки через сторонни вгору (вдих);  5-8- руки через сторони вниз (видих). | 1 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  1 хв.  10хв.  6-8 р.  6-8 р.  3 р.  3 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  6-8 р.  10 р.  30 р.  3 р. | Мобілізувати увагу учнів.  Спрямувати увагу учнів на розв'язання завдань уроку.  Слідкувати за правильною поставою під час вправ у русі потоковим методом.  Темп середній.  Плечі не піднімати.  Темп середній.  Руки в ліктях не згинати.  Руки в ліктях не згинати.  Темп середній.  Темп середній.  Нахил чітко в сторону.  Ноги в колінах не згинати.  Спину тримати рівно.  Темп середній.  Темп повільний. |
| Основна | **1. Шикування в шеренгу.**  - Однією з чудових козацьких традицій були і залишаються спортивні змагання.  Діти, жили козаки куренями, як ми у школі класами. Ідучи в бій, кожний курінь обирав собі за курінного отамана найкмітливішого і найхоробрішого козака. Зараз ми поділимося на два курені та виберемо два курінних отамана.  **2. Розподіл на 1-2. Шикування в дві колони.**  2 куреня: «Дужі», «Жваві».  **Клятва козачат.**  - Козачата! Присягайте, що в серцях ваших палатиме чесний спортивний вогонь!  - Присягаємо!  - Бути сміливими, сумлінними, доброзичливими та порядними!  - Присягаємо!  - Виховувати себе шляхетними, мужніми, готовими до будь-яких випробувань!  - Присягаємо!  **3. Естафети.**  1) **Переправа** - пролізти по лаві на колінах, оббігти фішку, назад бігом.  2) **Розвідники** - пролізти по лаві лежачи, оббігти фішку, назад бігом.  3) **Втеча з полону** - стрибки в мішках.  4) **Конкурс курінних отаманів**- намотати мотузку на палицю.  5) **Гопачок** - добігти до обруча, в обручі виконати 3 рази елемент українського танцю «гопак» (присід, нога на п'ятку))  6) **Перетягування канату.**  **4. Шикування в коло.**  **Українська народна гра «Віночок».**  Діти шикуються в коло. Одна дитина в колі у віночку. Учні йдуть по колу й промовляють:  Ми віночок цей взяли  І на (ім'я дитини) … одягли  Ти в віночку потанцюй  Потім дітям подаруй.  Дитина в колі танцює, всі плескають в долоні. Потім ця дитина знімає віночок і каже:  Я дарую цей віночок …(ім'я дитини). | 1 хв.  1 хв.  1 хв.  12 хв.  2 хв. | Передавати естафету наступному,  ставати в кінець колони.  Слідкувати за правилами гри. |
| Заключна | **1. Шикування в шеренгу.**  **2. Підсумок уроку.**  - Сьогодні на уроці ви пройшли багато випробувань. Довели, що ви сильні, сміливі, швидкі, славні майбутні захисники нашої Батьківщини.  Вручіть посвідчення орлятам.  Вони вже сьогодні – козачата  А на додачу дайте Січі знак,  Що з козачата виросте козак!  **Вручення посвідчень.**  **1-й уч.:** Присягаєм край наш рідний  Над усе любити,  Рідний народ шанувати,  І для цього жити.  **2-й уч**.: Козак українську любить мову,  Він завжди дотримає свого  слова!  Щоб козацькому роду не було  переводу,  Присягаємо на вірність Україні  й народу!  - Ось ми і дочекалися цього моменту. Я вас вітаю! Наш урок добігає кінця, але я гадаю, що в ваших маленьких сердечках, зародилася козацька гордість за звичаї українськогонароду, а ваша пам'ять поповнювалася заповідями, які ви пронесете через усе життя.  - А зараз славне козацтво продемонструє свою вправність у поїданні козацьких вареників.  **3. Організований перехід до класу.** | 3 хв. | Відмітити учнів, які краще виконували завдання. |



Урок обміну досвідом з фізичної культури у 1-Б класі. Тема: «Посвята в козачата». (Поклонська С. О.)



Естафета «Переправа»



Українська народна гра «Віночок»



Загальнорозвиваючі вправи на місці.



Смачні козацькі вареники!



Гість уроку – кошовий отаман.