Урок фізичної культури

Як козаки дівчат визволяли
(8 клас)

Завдання уроку :

- Ознайомити учнів з історією козацтва , їх обрядами та звичаями ;
- Удосконалювати техніку виконання учнями переміщень і гімнастичних елементів ;
- Розвивати швидкість , силу, стрибучість , спритність , кмітливість .

Інвентар : стрічки, гімнастичні з тканиною, мішки повітряні кульки, кеглі, боксерські рукавички.

Частина уроку	***Зміст***	***Дозу-вання***	***Організаційно – методичні вказівки***
Підготовча частина	Шикування в одну шеренгу , привітання , повідомлення завдань уроку .	1 хв	Перевірка зовнішнього вигляду та самопочуття учнів
	Вимірювання ЧСС за 6 с	15 с	Результати помножити на 10 . У нормі – 70 – 80 ударів/хв
	Різновиди ходьби (на носках, на п’ятках, із нахилом тулуба на кожен крок, «гусячим» кроком , із випадами на кожен крок)	1 – 2 хв	Дистанція 2 кроки .Звернути увагу на частоту рухів.
	Різновиди бігу (звичайний , приставним кроком, із високим підніманням стегна , із закиданням гомілки , з прискоренням по діагоналі, звичайним)	2 – 3 хв	Дистанція . Положення ніг та рук
	Ходьба з вправами на відновлення . Перешикування в колону по 4	1 хв	Дистанція
	Комплекс ЗРВ з м’ячем	7 – 8 хв	
	1.В.п. – ноги нарізно , руки в сторону , м’ячі в правій руці 1 –руки вперед передати м’яч в ліву руку 2 – В.п. 3-4 – теж саме, передати м’яч в праву руку	4 – 5 раз	Спину тримати рівно

	2.В.п. – стійка ноги нарізно , м’яч в лівій руці . 1-нахил вправо , руки за голову, передати м’яч в праву руку 2 – В.п. 3 – теж передати в праву руку 4 – В.п.		При передачі м’яча лікті відведені в сторони – назад. Дихання рівномірне
	3. В.п.- ноги нарізно , м’яч вгору 1 – нахил вперед , покласти м’яч між ногами (видих) 2 – В.п. (вдих) 3 – нахил вперед, взяти м’яч 4 – В.п.		Ноги в колінах не згинати ,м’яч на підлогу не кидати
	4.В.п. – ноги нарізно , руки в сторони 1 – мах правою ногою вгору , руки вперед , передати під ногою м’яч в праву руку (видих) 2 – В.п. 3 – мах лівою ногою, руки вперед , передати під ногою м’яч у ліву руку 4 – В.п.		
	5. В. п. – стійка ноги нарізно , руки на пояс, м’яч на підлозі між ногами 1 – стрибок ліву ногу вперед, праву назад 2 – стрибок ноги нарізно 3 – стрибок праву ногу вперед ліву назад 4 – стрибок ноги нарізно		Слідкувати щоб м’яч залишився на місці
	6. Ходьба на місці , відновлення дихання.		
	7. Перешикування		

Основна частина	Об’єднати учнів в дві команди Дорогі друзі! Сьогодні ми подорожуватимемо в минуле до наших пращурів , козаків . Подорож буде незвичайною, а спортивною. У ній візьмуть участь команди «Січовики» та «Отамани». Ми дізнаємося, як жили козаки в ті часи, скуштуємо справжній куліш і відчуємо себе хоч на деякий час козаками . На шляху ми долатимемо труднощі та продемонструємо витривалість , силу та кмітливість.	1 – 2 хв	
	1.«**Подарунок для дівчат»** - Хоч козаки – люди вільні , та із жінками вони поводилися шляхетно. Зараз сплетімо своїм дівчатам вінки із стрічками , як це було прийнято раніше на Україні.	3-4 хв	Учасники по черзі підбігають до стрічки , підстрибують зривають її добігають з нею до вінка та прикріплюють її
	2. «**Перебирання крупи»** - Які козаки не вміють варити справжній куліш? Для приготування цієї страви нам необхідно пшоно . Я знаю , де воно є , але для цього вам слід здолати тунель .	3 – 4 хв	Учасники по черзі пролізають тунель підбігають до ємкості з крупою у якій інші предмети , знаходять та виймають один із зайвих предметів , кладуть його поруч із ємкістю.
	3. «**Багаття»** - ми здобули пшоно, вода в нас є, залишилося розвести багаття. Для цього нам необхідно зібрати хмиз	3-4 хв	Кожен учасник долаючи дистанціюпо купинах , має зібрати та перенести для багаття , покласти їх у певному місці імітуючи вогнище
	4. «**Гарматні ядра»** - доки вариться наш куліш , ми визначимо , ватажок якої команди найспритніший і	3 – 4 хв	Учасники утворюють півколо , а капітани стають з мішками в центрі . За 1 хв. Вони

	найсильніший		у боксерських рукавицях намагаються зібрати повітряні кульки в мішок . Під час гри дівчат викрадають
	5. «**Визволення дівчат»** - Розважилися ми добре , але у нас викрали дівчат . Ми не зможемо повернутися в наш час без них , тому необхідно знайти та визволити їх.	3 – 4 хв	Комбінована естафета : учасники стартують по двоє .оббігають кеглі одиниза одним , потім перший учасник набуває упор лежачи , а другий бере його за ноги і в такий спосіб вони прямують до кінця дистанції . Там вони беруть дівчину на перехресні руки та повертаються до своєї команди
	Підведення підсумків змагань	1 – 2 хв	Нагородження переможців грамотами
Заключна частина	Шикування в одну колону, шеренгу . - Ось і закінчилася наша подорож , час поветратися додому . Подорож була короткою , але охочі можуть більше дізнатися про козацтво на уроках історії.	1 – 2хв	
	Руханка – релакс «Сьогодні на січі…»	2хв	Учні перешиковуються в коло та виконують масаж спини своєму товаришу.
	Вимірювання ЧСС за 6 с.	30с	Результат помножити на 10 . У нормі 80 – 90 уд/хв
	Підбиття підсумків уроку - Головне – не те , хто		

	переміг сьогодні на уроці , а те, що ми дружний клас , один народ українці. Якщо народ єдиний , то йому не страшні будь – які негаразди . Хай вам щастить .		
	Д.з. прийом та передача м’яча в парах .	30 с	
	Перешикування в колону по одному. Організований вихід із стортивної зали		