

## У НОМЕРІ:

**Знаменні дати** ..... 2

### Мій досвід

**Ізотова Г. М.**

Інтегрований урок фізичної культури та природознавства. 3-й клас ..... 4

**Карабут Р. В.**

Урок баскетболу. 5-й клас ..... 8

**Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.**

Урок «Як козаки дівчат визволяли». 8-й клас ..... 11

**Спорт-ерудит** ..... 7

### Методичні перлинки

**Молчанов О. М.**

Методика навчання основ техніки баскетболу ..... 14

**Красікова Н. Б., Загорська Н. М.**

Фізкультурні хвилинки та паузи ..... 17

### Національні традиції

**Краснова А. О., Цілинко А. М.**

Козацькому роду нема переводу (свято для учнів 1–4-х класів) ..... 26

**Бабайлова Г. В.**

Свято в козацькому курені (для учнів середніх класів) ..... 28

### Поради психолога

**Зінов'єва О. Н.**

Адаптація в умовах жіночої спортивної команди ..... 30

**Дмитрієва О. А.**

Непевність у собі: типи, причини, шляхи подолання ..... 32

### Вкладка

**Лущик І. В.**

Популярна енциклопедія спорту СИНХРОННЕ ПЛАВАННЯ ..... 20-1

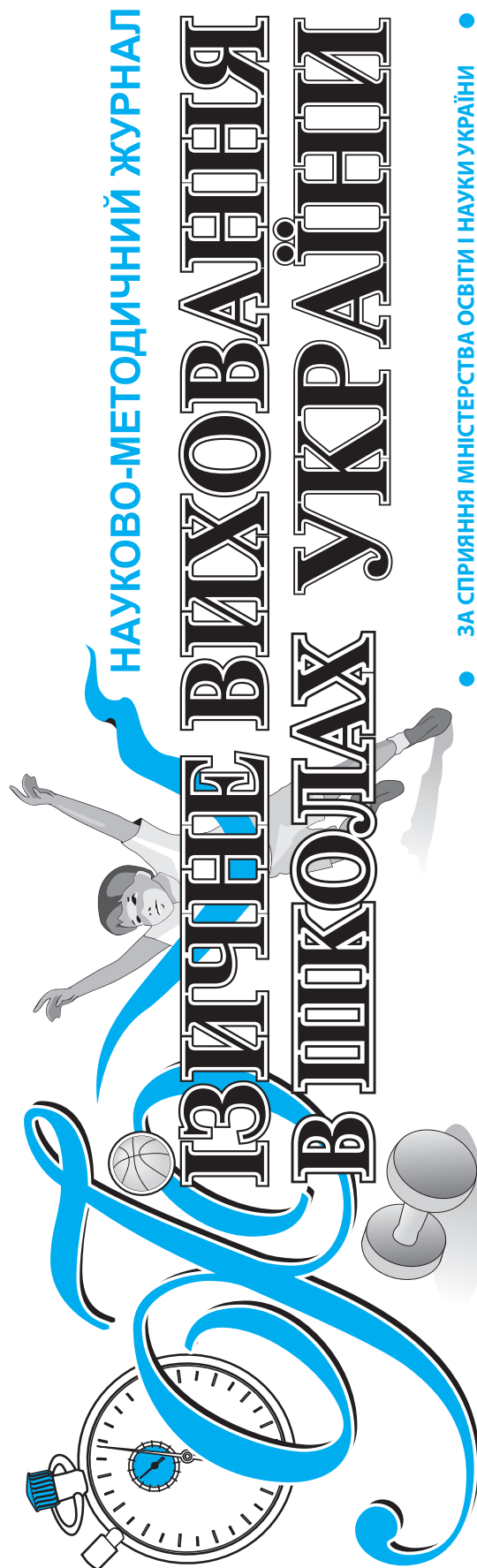
### Додаткова вкладка

АКТУАЛЬНІ ДІАЛОГИ №

### Кольорова вкладка

**Неджеря Ю. О.**

Комплекс вправ для розвитку гнучкості



● ЗА СПРИЯННЯ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ●

№ 3 (63) березень 2014 р. ■ Заснований у квітні 2008 р. ■ Виходить раз на місяць ■ Передплатний індекс — 37071 ■

# УРОК «ЯК КОЗАКИ ДІВЧАТ ВИЗВОЛЯЛИ»

## 8-й клас

Ю. В. Рогачов, Великопетиська ЗОШ № 2, Херсонська обл.; О. Г. Шалар, Херсонський державний університет



**Завдання уроку:** 1) ознайомити учнів з історією козацтва, їх обрядами та звичаями; 2) удосконалювати техніку виконання учнями переміщень і гімнастичних елементів; 3) розвивати швидкість, силу, стрибучість, спритність, кмітливість.

**Інвентар:** стрічки; гімнастичні обручі з тканиною; мішки; повітряні кульки; кеглі; боксерські рукавички.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шикування в одну шеренгу. Учитель  Є найкращі вояки — Запорозькі козаки! І на морі, і в степах Наганяли вони страх.  І не буде переводу Українському народу, Доки із глибин сторіч Долина козацький клич!	До 30 с	Перевірити зовнішній вигляд і самопочуття учнів
	2. Повідомлення завдань уроку	До 1 хв	Нагадати правила техніки безпеки на уроці
	3. Вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 6 с	До 30 с	Результат помножити на 10. У нормі — 70–80 уд/хв
	4. Козацька розминка  Раз-два — голова, Щоб трималася на в'язах, Ми тренуємо всі м'язи. Три-чотири, руки в ділі — Раз кулак, два кулак — Бий сильніше, козак. Щоб триматись на коні, Треба ноги нам міцні, Сильні ноги, дужі ноги — Не злякаються дороги. Підемо разом в присядку — Це найкраща зарядка!	1–2 хв	Автор вірша — Яна Яковенко
	5. Різновиди ходьби (на носках; на п'ятках; із нахилами тулуба на кожний крок; «гусячим» кроком; із випадами на кожний крок)	1–2 хв	Дистанція — 2–3 кроки. Звернути увагу на частоту рухів

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	6. Різновиди бігу (звичайний; приставним кроком лівим (правим) боком; із прискоренням; із закиданням гомілки; із високим підніманням стегна; звичайний)	2–3 хв	По діагоналі спортивної зали
	7. Ходьба з вправами для відновлення дихання	До 30 с	Піднімання рук угору та опускання у сполученні з диханням
	8. Об'єднати учнів у дві команди	До 30 с	Назви команд придумують учні
	9. Учитель. Дорогі друзі! Сьогодні ми подорожуватимемо в минуле до наших пращурів, козаків. Подорож буде не звичайною, 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	<i>Теоретичні запитання</i> 1. Що таке «Січ», «оселедець»? 2. Як із тюркської перекласти «козак»? 3. Де проживали козаки? 4. Прізвища яких гетьманів вам відомі?
	10. Девіз команди «Січовики» Наша слава дозріває І засяє в ранній час, Адже, друзі, вболіває Україна вся за нас!	До 30 с	
	11. Девіз команди «Отамани» На здійснення юних мрій, На честь українського спорту Нові хай вершаться рекорди!	До 30 с	
Основна (25–27 хв)	1. «Подарунок для дівчат» — Хоч козаки — люди вільні, та із жінками вони поводитися шляхетно. Зараз сплетімо своїм дівчатам вінки зі стрічками, як це було прийнято раніше на Україні	5–6 хв	Учасники по черзі підбігають до стрічок, що підвішені на певній висоті від підлоги. Підстрибнувши, учасник має зірвати одну стрічку, добігти з нею до вінка та прикріпити її до нього. Перемагає команда, яка прикріпить найбільше стрічок. За перемогу команда отримує 2 дерев'яні ложки; за поразку — 1
	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	5–6 хв	Учасники по черзі проповзають крізь «тунель», підбігають до ємкості з крупою, у якій — інші предмети (цукерки, жуйки та ін.), знаходить та виймають один із зайвих предметів, кладуть його поруч із ємкістю. Перемагає команда, яка фінішує першою

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (25–26 хв)	3. «Багаття» Учитель. Ми здобули та перебрали пшоно, вода в нас є, залишилося розвести багаття. Для цього нам необхідно зібрати хмиз	5–6 хв	Кожний учасник, долаючи дистанцію по «купинах», має зібрати та перенести «хмиз» (палички) для багаття, покласти їх у певне місце, імітуючи вогнище. Рух по «купинах» — у довільний спосіб
	4. «Гарматні ядра» Учитель. Доки вариться наш куліш, ми визначимо, ватажок якої команди найспритніший і найсильніший	5–6 хв	Учасники утворюють півколо, дівчата залишаються за їх спинами, а капітани стають із мішками в центр. За 1 хв у боксерських рукавицях вони збирають повітряні кульки в мішки. Перемагає капітан, який збере найбільше кульок. Під час конкурсу дівчат «викрадають» учні спеціальної медичної групи
	5. «Визволення дівчат» Учитель. Розважилися ми добре, але у нас викрали дівчат. Ми не зможемо повернутися в наш час без них, тому необхідно знайти їх і визволити	5–6 хв	Комбінована естафета: учасники стартують по двоє, оббігають кеглі одне за одним, потім перший учасник набуває упор лежачи, а другий бере його за ноги («візок») і в такий спосіб вони прямують до кінця дистанції. Там вони беруть дівчину на перехрещені руки та повертаються до своєї команди. Перемагає команда, яка фінішує першою та припуститься найменше помилок
Заключна (3–5 хв)	1. Шикування в одну шеренгу	До 30 с	Біля лінії за зростом
	2. Учитель. Ось і завершилася наша подорож, час повертатися додому. Подорож була короткою, але охочі можуть дізнатися більше про козацтво на уроках історії	1–2 хв	Учні проходять через завісу та знімають вишиті сорочки
	3. Вимірювання ЧСС за 6 с	До 30 с	Результат помножити на 10. У нормі — 80–90 уд/хв
	4. Підбиття підсумків уроку. — Головне — не те, хто переміг сьогодні на уроці, а те, що ви — один дружний клас, один народ — українці. Якщо народ єдиний, то йому не страшні будь-які негаразди. Хай вам щастить! До зустрічі!	1–2 хв	Відзначити найкращу команду та окремих учнів
	5. Організований вихід зі спортивної зали	До 30 с	У колону по одному