

## У НОМЕРІ:

### Пам'ятка для вчителя

- 2 КЛАСИФІКАЦІЯ ТИПІВ УРОКІВ

### Мій досвід

- 14 ОЛІМПІЙСЬКИЙ УРОК «СПОРТ — ПОСОЛ МИРУ». 5–8 класи  
*Гулюкіна Н. Г.*
- 16 УРОК «УКРАЇНА СПОРТИВНА». 7 клас  
*Рогачов Ю. В., Шалар О. Г.*

### Плануємо і контролюємо

- 19 ПРОГРАМА ГУРТКА «ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА»  
*Локтіонова В. Л.*

### На варті здоров'я

- 23 СТВОРЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ПРОСТОРУ В ШКОЛІ  
*Дейнеко Н. С.*

### Цілком офіційно

- 26 ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКА ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНА ПАТРІОТИЧНА ГРА «СОКІЛ» («ДЖУРА»)

### Національні традиції

- 42 «КОЗАЦЬКІ РОЗВАГИ» для учнів молодших класів  
*Ізотова Г. М.*
- 44 «МИ РОДУ КОЗАЦЬКОГО НАЩАДКИ» для учнів середніх класів  
*Пуківська Л. Є.*
- 46 «КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ» для учнів старших класів  
*Брюхович В. І.*

### Популярна енциклопедія спорту

БАДМІНТОН  
*Луцик І. В.*

### Вкладка

**ЗБЕРІТЬ КОЛЕКЦІЮ**  
з історії, правил, корисних порад,  
класифікаційних норм і цікавих фактів  
у вкладці  
«ПОПУЛЯРНА ЕНЦИКЛОПЕДІЯ СПОРТУ»

НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЖУРНАЛ

ІЗВИЧЕННЯ ВИХОВАННЯ  
В ШКОЛАХ УКРАЇНИ



• ЗА СПРИЯННЯМ МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

№ 9 (21) вересень 2010 р.

■ Заснований у квітні 2008 р.

■ Виходить раз на місяць

■ Передплатний індекс — 37071

# УРОК «УКРАЇНА СПОРТИВНА».

## 7 клас

Однією з вимог до сучасного уроку фізичної культури є формування в учнів певних компетенцій. Наприклад, зміст громадянських компетенцій мають складати культурно-історичні знання (історія виникнення та розвиток фізичної культури, олімпійського руху та вітчизняного спорту). У запропонованому уроці передбачено поєднання громадянських і тілесних компетенцій, що сприятиме бажанню та готовності учнів не тільки виконувати рухові дії, але й взаємодіяти під час уроку з історією сучасного спорту та географією.

Урок проводиться як гра-подорож, його завдання безпосередньо пов'язані з уроком географії, що дає змогу учням отримати додаткові знання з цього предмета. Зміст уроку містить випереджальні завдання, під час виконання яких учні самостійно знаходять інформацію про спортивну славу України та її спортсменів. Незважаючи на те, що заняття має досить велику інформаційну частину, воно насичене достатньою кількістю естафет, що підтримують рухову складову протягом усього уроку.

Групові випереджальні завдання гуртують колектив і дають змогу відчувати командний дух під час проведення уроку. Емоційний стан класного колективу поліпшується.

Нетрадиційні за формою організації занять уроки фізичної культури цікавлять учнів і вимагають від них уміння діяти творчо та самостійно. Такі підходи ефективні перш за все з позиції особистісно-орієнтованого навчання.

### ХІД УРОКУ

**Завдання:** 1) ознайомлювати зі спортивними досягненнями українських спортсменів; 2) розвивати швидкість, силу, стрибучість, спритність, кмітливість; 3) удосконалювати технічні елементи спортивних ігор; 4) виховувати почуття гордості за свій народ, завзятість, дисциплінованість, почуття товариськості, взаємодопомоги.

**Інвентар:** баскетбольні та тенісні м'ячі; канат; гімнастичні мати; магнітна дошка; мапа України.

**Тип уроку:** комбінований.

**Метод проведення:** змагальний.

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча (14–15 хв)	1. Шиккування в одну шеренгу, привітання, повідомлення завдань уроку	1–1,5 хв	Перевірити готовність учнів до уроку
	2. Інструктаж із правил техніки безпеки під час занять фізичною культурою	До 1 хв	У вигляді бесіди
	3. Різновиди ходьби (на носках; на п'ятах; перекатом із п'яти на носок; із нахилом тулуба на кожний крок; «гусачим» кроком; із випадами на кожний крок)	2,5–3 хв	Фронтальний метод. У колону по одному, дистанція 2–3 кроки
	4. Різновиди бігу (приставним кроком правим (лівим) боком; два приставні кроки правим, потім два лівим боком; із закиданням гомілки назад; із високим підніманням стегна)	2,5–3 хв	Звернути увагу на частоту рухів
	5. Ходьба з вправами на відновлення дихання	До 30 с	Руки вгору — вдих, руки вниз — видих
	6. Поєднання учнів у дві команди	До 30 с	На магнітній дошці — мапа України. Назви команд учні вигадують самі, міста для подорожі учні обирають заздалегідь
Основна (25–27 хв)	1. Учитель. Друзі! Сьогодні ми вирушаємо подорожувати містами України. Подорож буде не звичайна, а спортивна. У ній беруть участь команди «Веселка» та «Олімпієць». Ми завітаємо до Києва, Херсона, Донецька, Сімферополя, Львова, Одеси. Із ваших повідомлень ми дізнаємося про спортивну славу цих міст і на кожній зупинці доведемо свою витривалість, силу та кмітливість	До 30 с	Команди шикуються у колону по одному біля стартової лінії

<sup>1</sup> Ю. В. Рогачов, Великолепитиська ЗОШ № 2, Херсонська обл.;

О. Г. Шалар, доцент кафедри спортивних ігор, к.п.н., Херсонський державний університет



Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (25–27 хв)	<p>2. Представлення команд</p> <p>«Веселка»: Наша слава дозріває І засяє в ранній час, Адже, друзі, вболіває Україна вся за нас!</p> <p>«Олімпієць»: На здійснення юних мрій, На честь українського спорту Нові хай вершаться рекорди!</p>	До 1 хв	
	<p>3. Зупинка «Київ»</p> <p>— Спортивну славу Києва створюють футбольна команда «Динамо», жіноча гандбольна «Спартак», чоловіча баскетбольна «Будівельник», хокейна «Сокіл».</p> <p>— Кого ви можете назвати з гравців цих команд?</p> <p>Естафета з веденням і передачами м'яча</p>	4–4,5 хв	Перемагає команда, яка першою виконає завдання. За перемогу команді нараховують 2 бали, за поразку — 1 бал
	<p>4. Зупинка «Херсон»</p> <p>О. Береш — призер Олімпійських ігор із гімнастики; С. Чухрай — триразовий Олімпійський чемпіон на байдарці; С. Кірсанов — призер Олімпійських ігор на байдарці; Л. Латиніна — гімнастка, яка має 18 олімпійських нагород, за що занесена до Книги Рекордів Гіннеса; О. Марченко, П. Гурковський — призери Олімпійських ігор із академічного веслування; В. Борзов — дворазовий Олімпійський чемпіон із легкої атлетики; Ю. Нікітін — Олімпійський чемпіон з гімнастики (батут).</p> <p>Естафета з повзанням «Тунель»</p>	4–4,5 хв	Повідомлення учнів про спортсменів Херсонщини (випереджальне завдання)
	<p>5. Зупинка «Донецьк»</p> <p>С. Бубка — рекордсмен і чемпіон Олімпійських ігор і світу у стрибках із жердиною; Л. Подкопаєва — чемпіонка Олімпійських ігор і світу зі спортивної гімнастики; В. Підлужний — призер Олімпійських ігор, чемпіон Європи зі стрибків у довжину.</p> <p>Естафета зі стрибками на обох ногах, утримуючи м'яч ногами</p>	4–4,5 хв	Повідомлення учнів про спортсменів Донеччини (випереджальне завдання)

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна (25–27 хв)	6. Зупинка «Львів» В. Чукарін — багаторазовий Олімпійський чемпіон із гімнастики; О. Белявський, В. Іванчук — міжнародні гросмейстери з шахів. <i>Естафета «Збирання грибів»</i> (капітани команд із зав'язаними очима збирають тенісні м'ячі)	4–4,5 хв	Повідомлення учнів про спортсменів Львівщини (випереджальне завдання)
	7. Зупинка «Сімферополь» А. Айвазян — чемпіон Олімпійських ігор, світу та Європи з кульової стрільби; С. Карякін — гросмейстер, який отримав це звання наймолодшим у світі. <i>«Перетягування каната»</i>	4–4,5 хв	Повідомлення учнів про спортсменів Криму (випереджальне завдання)
	8. Зупинка «Одеса» О. Баюл — чемпіонка Олімпійських ігор із фігурного катання; В. Петренко — чемпіон Олімпійських ігор, світу та Європи з фігурного катання; М. Авілов — чемпіон Олімпійських ігор із десятиборства	4–4,5 хв	Повідомлення учнів про спортсменів Одещини (випереджальне завдання)
Заключна (3–5 хв)	1. У ч и т е л ь. Ось і завершилася наша подорож містами спортивної слави України. Подорож виявилася короткою, але кожен, хто зацікавився, може дізнатися більше про найкращих спортсменів України	1–1,5 хв	Спасибі спорту за щастя і бадьорість, Для нас настане теж майстрів пора — І всі свої досягнення й рекорди Тобі присвяtimo, Вкраїно дорога!
	2. Підбиття підсумків і оцінювання учнів	1,5–2 хв	Відзначити найкращу команду та окремих учнів
	3. Домашнє завдання	До 30 с	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи протягом 30 с
	4. Організоване залишення спортивної зали	До 30 с	У колону по одному

**З питань придбання книг, передплати журналів та інших послуг ВГ «Основа»  
звертайтеся до  
представників та магазинів**

**Вінниця:**

*Лесіна Олена Вікторівна*  
вул. Грушевського, 13, каб. 19,  
т. (097) 717-53-99, (0432) 67-08-85

**Дніпропетровськ:**

*Довгаль Сергій Анатолійович*  
вул. Свердлова, 70, кв. 201  
т. (056) 740-30-58, (067) 560-94-09

**Донецьк: ДОНІМЦО**

*Присада Ірина Миколаївна*  
вул. Артема, 129а,  
т. (062) 304-67-02, (050) 17-42-167

**Житомир:**

*Титарчук Людмила Іванівна*  
т. (067) 44-44-716

**Запоріжжя:**

*Мозилевська Вікторія Мойсєївна*  
вул. 40 років Рад. України, 57а, к. 21  
т. (061) 270-07-76, (067) 25-19-635

**Кіровоград: КОШПО**

*Воловденко Вікторія Павлівна*  
вул. К. Маркса, 39/63  
т. (0522) 22-91-82, (066) 129-79-72

**Кривий Ріг:**

*Гребсницькова Людмила Петрівна*  
пр. Металургів, 366,  
т. (0564) 74-64-20, (067) 499-55-93

**Луганськ:**

*Зецер Світлана Юрївна*  
вул. Слав'янська, 1 (ЗОШ № 5),  
т. (0642) 71-09-46, (050) 140-68-80

**Львів:**

*Полусмак Галина Іванівна*,  
вул. Пулюя, 21-08  
т. (032) 231-52-44, (050) 807-96-69

**Миколаїв:**

*Шевченко Оксана Анатоліївна*  
вул. Адміральська, 4,  
т. (0512) 35-63-35, (067) 916-92-82

**Тернопіль:**

*Бабовал Надія Ростиславівна*  
вул. Кривоноса, 7а,  
т. (0352) 43-57-83; (068) 843-32-45

**Херсон: ПРИПОК**

*Одайник Світлана Федорівна*  
вул. П. Покришева, 41,  
т. (0552) 37-01-85; (050) 617-81-66

**Хмельницький**

*Кенц Галина Іванівна*  
майдан Незалежності, 1, 4 пов., каб. 408  
т. (067) 754-75-30, (0382) 72-06-82

**Черкаси:**

*Підоплічко Марша Дмитрівна*  
вул. Бидгощська, 38/1,  
т. (067) 252-22-18, (0472) 64-41-07

**Житомир:**

Представництво ВГ «ОСНОВА»  
Майдан Згоди, 3/75, кв. 99,  
т. (0412) 41-27-95

**Кіровоград:**

магазин «Книжковий світ»  
вул. Набережна, 13,  
т. (0522) 24-94-64

**Кривий Ріг:**

магазин «Дар»  
вул. Тухачевського, 75,  
т. (0564) 66-01-68

**Луцьк:**

магазин «Освіта»  
пр. Волі, 8, т. (0332) 72-46-14

**Львів:**

магазин «Світ знань»  
вул. Леонтовича, 2,  
т. (0322) 72-92-56

**Полтава:**

магазин «Оріяна»  
вул. Артема, 16,  
т. (0532) 56-15-42

**Рівне:**

магазин «Підручники і посібники»  
вул. Коновальця, 5,  
т. (0362) 24-94-67

**Сімферополь:**

магазин «НАТА»  
вул. Куйбишева, 13,  
т. (0652) 25-61-32

**Суми:**

магазин «Книголюб»  
наб. ріки Стрільки, 46,  
т. (0542) 27-33-80

**Ужгород:**

магазин «Абетка»  
вул. Волошина, 24,  
т. (03122) 3-34-66

**Харків:**

магазин «Шкільна книга»  
вул. Пушкінська, 24,  
магазин «Почитайко»  
вул. Ак. Павлова, 152 (ресторан  
«Околиця»),  
магазин «Книжица»,  
вул. Зернова, 57

**Чернівці:**

магазин «Підручники і посібники»  
вул. Воровського, 29,  
т. (0462) 17-83-14