

Частина уроку	Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина (10 хв.)	<p>Ходьба зі зміною темпу, спиною вперед, напівприсівши, присівши, ходьба з переходом на повільний біг.</p> <p>3. Загальнорозвиваючі вправи:</p> <p>а) у стійці ноги нарізно ширше плечей — швидкі почергові пружні нахили зі сплеском рук за ногами;</p> <p>б) в.п. — упор лежачи на підлозі руки на ширині плечей — поштовхом руками, перехід в упор руками ширше плечей і навпаки;</p> <p>в) те саме, але зі сплеском рук у момент без опорного положення;</p> <p>г) стрибки з підніманням стегон до грудей.</p> <p>4. Вправи з м'ячем:</p> <p>а) жонгливання;</p> <p>б) пересування з м'ячем.</p>	<p>3 хв.</p> <p>3 хв.</p>	<p>Підйомом, стегном</p> <p>Стрибаючи на одній нозі, м'яч підшовою підштовхується вперед. Кожні 3 м змінювати ногу</p>
Основна частина (32 хв.)	<p>1. Удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться:</p> <p>а) удари по м'ячу від партнера збоку;</p> <p>б) удари по м'ячу, що котиться назустріч;</p> <p>в) удари по воротах на точність з різних дистанцій.</p> <p>2. Удар та зупинка м'яча підшовою:</p> <p>а) удар з місця по нерухомому м'ячу об стіну низом та зупинка вибитого м'яча підшовою;</p> <p>б) те саме, але відбитий м'яч зупиняється, злегка відкочується вперед і після удару з розбігу знову летить до стіни і т.д.</p> <p>3. Ігрова вправа 3х3</p> <p>Правила гри:</p> <p>У квадраті 16х16 м разом беруть участь по 3 гравці в кожній команді, намагаючись провести м'яч через лінію суперника, щоб виграти очко. Виграє та команда, яка набере найбільше очок. Положення поза грою немає.</p> <p>Час гри 2х5 хв. з двома хвилинами активного відпочинку. Перерви заповнюються вправами на розвиток гнучкості. Кількість квадратів має відповідати кількості гравців у навчальній групі.</p>	<p>10 хв.</p> <p>10 хв.</p> <p>12 хв.</p>	<p>Удари виконуються об стіну з різних дистанцій</p> <p>Відстань до стіни 3—4 м</p> <p>Відстань до стіни 6—7 м</p>
Заключна частина (3 хв.)	<p>Ходьба поперемінно з повільним бігом: ходьба — 10 м, біг — 10 м, ходьба 10 м</p>	<p>3 хв.</p>	

СЦЕНАРІЙ СПОРТИВНОГО СВЯТА «КОЗАЦЬКІ ЗАБАВИ»

*Вчитель фізичної культури ЗОШ № 82 І.А. Міщенко,
м. Харків*

В наш час проблема національного виховання молоді є найактуальнішою. Знати і пам'ятати історію свого народу — обов'язок кожного громадянина України.

Спортивне свято «Козацькі забави» сприяє вирішенню задач національного виховання молоді, відповідає всім вимогам сьогодення. Воно об'єднало в собі спортивні змагання і цікаві розповіді про

козацькі часи. Змагання проходять у вигляді веселих, смішних конкурсів, що складає атмосферу доброзичливості, взаємоповаги, благодущності. Але конкурсні завдання зовсім не прості, їх відрізняє складність і різноманітність. Юнаки повинні продемонструвати свої найкращі морально-вольові та фізичні якості. Виконання вправ під українську музику підвищує емоційність, розвиває почуття ритму. Використання

символіки України надає урочистості всьому заходу, формує і розвиває у дітей почуття гордості за свою країну. Українські народні танці, вірші, які виконуються дітьми під час свята, відроджують інтерес, зацікавленість молоді до національної культури, витореної народом протягом століть.

Взагалі, «Козацькі забави» — це популяризація фізичної культури і спорту, пропаганда здорового способу життя, прагнення до фізичної досконалості, цікаве дозвілля, заряд енергії і хорошого настрою надовго.

Здавна образ українця асоціюється з козацтвом, із сивими традиціями запорозьких вільностей, героїчних звитяг, славних гетьманів. Вже котре століття особливою увагою користується унікальна козацька республіка за Дніпровими порогами — Запорозька Січ.

«Так вот она. Сечь! Вот то гнездо, откуда вылетают все те гордые и сильные, как львы, казаки, вот откуда разливаются свобода и казачество на всю Украину», — писав Н.В. Гоголь в повісті «Тарас Бульба».

За давньою українською традицією той, кого називають козаком, не обов'язково є військовим. Він має бути «насамперед» справжнім чоловіком. Мужнім, освіченим, розумним, із високим почуттям власної гідності. І що особливо цінується в людині-козаку, — це його лицарство, тобто готовність служити високій ідеї, громаді, ставати на оборону гнаного, слабого, переслідуваного.

Із здобуттям незалежності в 1991 році ми частіше цікавимося історією нашої держави і відкриваємо для себе нові сторінки життя та побуту наших предків, які в сиву давнину високо цінували свободу і незалежність.

Козацтво! Це важливий період в історії України, сповнений трагізмом, героїкою, славою і гордістю за наш народ.

На мій погляд, актуальним питанням на сьогоднішній день є формування національної самосвідомості школярів, бажання знати і пам'ятати історичне минуле нашого народу, відродження традицій, звичаїв наших предків.

Проблему патріотичного виховання молоді можна вирішувати не тільки на уроках історії, української мови та літератури, народознавства, але і на уроках фізичної культури. Ось чому я звернулась до цієї теми — теми козацтва, бо риси характеру козаків: доброзичливість, ввічливість, повага до старших, жартівливість, висока любов до особистої свободи і рідного краю повинні бути притаманні сучасному українському юнакові. Крім того, кожен юнак повинен піклуватись про стан свого здоров'я, фізичний розвиток, загартовуватись, випробувати себе в різних змаганнях.

Я пропоную сценарій козацького свята, яке проводила неодноразово зі своїми учнями. Особливістю його є не тільки спортивні змагання, але висока ідейність, змістовність, повчальність.

Це свято можна проводити 14 жовтня — в День українського козацтва або приурочити до Дня захисника Вітчизни, бо козак — це не тільки лицар, а, перш за все, козак — це воїн.

Щоб зробити свято цікавим, незабутнім на довгий період, треба провести велику підготовчу роботу.

По-перше, підібрати українську музику: веселу, бадьору, щоб від самої мелодії ноги йшли в танок. Кожне конкурсне змагання повинно проходити під музичний супровід, бо виконання вправ під музику допомагає розвитку ритміки рухів, підвищує емоційність.

По-друге, підготувати національні костюми та вивчити 1—2 українські танці.

По-третє, залучити дітей до оформлення залу в національному козацькому стилі: плакати козаків в жартівливому дусі, малюнки, рушники, зробити тин (з гімнастичних палиць), прикрашуючи соняшниками.

По-четверте, сформувати команди і придумати назву з козацьких традицій (наприклад: січовики, отамани, гетьмани, курінні, старшини).

По-п'яте, запросити до складу журі адміністрацію школи, вчителів, батьків.

По-шосте, підготувати нагороди переможцям та заохочувальні призи учасникам змагань.

У змаганнях приймають участь тільки хлопці, бо в козацтві дівчат не було. Склад команди 8—10 учнів. Кількість команд, які змагаються одночасно залежить від наявності спортивного інвентаря. Конкурсні завдання побудовані на матеріалі поточних уроків: біг, стрибки, перетягування канату, влучення в ціль, повзання, які сприяють розвитку спритності, швидкості, сили, влучності, почуття рівноваги.

Під час проведення козацького свята в залі обов'язково повинна бути присутня символіка України: жовто-блакитний прапор та герб. Перед початком цього дійства повинен прозвучати державний гімн.

Ведучий: Добрий день, діти!

14 жовтня ми святкуємо День українського козацтва. Козацтво! Це важливий період в історії України, сповнений трагізмом, героїкою, славою і гордістю за наш народ.

Слово «козак» означає вільний, незалежний від пана. Перші козаки з'явилися на Україні дуже давно — декілька століть тому. То були волелюбні і надзвичайно сміливі люди.

Учні в національних костюмах:

1. Гей, ви, козаченьки,
Вітер в чистім полі —
Научіть нащадків
Так любити волю.
2. Крутобока наша доля,
Не вода в ній — кров тече,
Козаку найперше — воля,
Козаку найперше — честь.
3. Гей, ви, козаченьки,
Спомин з м'яти — рути,
Научіть минулу
Славу повернути.

Виконується український танець «Козак». По закінченню танцю **учень** звертається до присутніх:

«Хлопці!

Годі вам байдикувати!

Йдіть-но, будемо всі грати!»

Команди шикуються в колони на лінії старту.

Ведучий: Як жили, чим займалися козаки?

Відомо, що козаки успішно займалися рибальством, мисливством, торгівлею.

По Дніпру везли на продаж свіжу, сушену, солону рибу, мед, а також боброве, лисяче, вовче хутро.

1. Змагання «На ярмарок»

Команди стоять на лінії старту. Перед ними на відстані 12—15 метрів кладуть по одному обручу, а в нього декілька м'ячів (футбольні, волейбольні, баскетбольні, м'ячі медичбол). Капітани команд тримають в руках мішок. За сигналом перші підбігають до свого обруча і складають в мішок м'ячі, з мішком на спині оббігають свою команду, повертаються назад і викладають всі м'ячі в обруч. Мішок передають наступному учаснику.

Якщо учасник не обіг свою команду або не тримав мішка за спиною під час бігу, або неохайно викладав м'ячі, і вони викотились з обруча — це вважається помилкою, і за кожну помилку нараховуються штрафні очки.



Ведучий: Мужні й безстрашні люди — козаки. Ніякі перешкоди їх не зламають, все подолують. Вони вражали своєю відвагою, здатністю витримувати найтяжчі випробування.

Козак звик терпіти спрагу й голод, спеку й студінь.

2. Змагання «Дніпрові пороги»

За сигналом перші учасники залізають у мішок і стрибають до кеглі через 2—3 невеликі перешкоди (гімнастичні палиці, дощечки, встанов-

лені на висоті 10—20 см) і по прямій бігом повертаються назад.

Штрафні очки нараховуються команді за кожне неподолання перешкоди.



Ведучий: Щоб ходити по Дніпру або Чорному морю, козаки робили з верби та липи довгі козацькі човни, що називалися «Чайками».

3. Змагання «Чайка».

Для виконання цього конкурсу треба гімнастичну лавку поставити вздовж майданчика перед лінією старту. Команда рівномірно розміщується на гімнастичній лавці (сидячи на лавці один за одним). За сигналом команда починає рухатися до кінця залу, тримаючи лавку між ногами. Дійшовши до кінця залу, учасники ставлять лавку на підлогу, виконують поворот на 180° і продовжують рухатися в зворотньому напрямку до фінішу. Треба обов'язково дотримуватися перетинання «чайкою» фінішної лінії.



Ведучий: Козаки були чудовими зброярами. Самі виготовляли шаблі, мушкети, пістолі, пушки, пики, луки, якими вміло володіли.

4. Змагання «Полювання на «лисиць»»

Команди стоять на лінії старту. Перед ними стоять 2—3 гімнастичні лавки вздовж майданчика. На відстані 5—6 м напроти кожної команди прикріплені плакати «лисиць». Перші учасники тримають мішечок з піском. За сигналом вони починають пересуватися по лавці на животі за допомогою рук, не встаючи з лавки, кидають мішечок, бігом повертаються до команди і передають естафету наступному гравцю.

Враховується кількість точних влучень та швидкість виконання завдання.



Ведучий: В далекі бойові походи козаки вирушали на конях.

Коня звали вірним другом, нерозлучним товаришем, милим братом козака.

Він тільки тоді був козаком, коли мав коня.

5. Змагання «Верхи на конях»

Сидячи на баскетбольному м'ячі і тримаючи його руками, учасники виконують стрибки на м'ячі до кеглі, огинають її і продовжують стрибати до своєї команди. Дистанція 10—12 м.



Треба звертати увагу на обов'язкове торкання м'ячем підлоги. За неправильне виконання завдання учасник штрафується очками.

Ведучий: У вільний від походів час козаки любили послухати своїх кобзарів, а ще любили потанцювати. А танцювали так, що проти них ніхто в усім світі не витанцює: весь день буде грати музика, весь день і танцюватимуть.

Багато танців народилося на Запоріжжі, а найулюбленіший та найпоширеніший з них — гопак.

Виконується танець «Гопак».

Учень: «А що ж то за козак, який не вмів танцювати «гопака»? Спробуємо, хлопці?»

6. Змагання «Гопак».

Команди стоять на лінії старту. За сигналом учасники по чергово пересуваються, глибоко присідаючи, викидаючи ногу вперед. Руки зігнуті в ліктях і схрещені перед грудьми.

За порушення рівноваги тулуба під час виконання вправи або торкання рукою підлоги нараховуються штрафні очки.



Ведучий: Багато говорили запорожці про силу своїх багатирів. Багатирі в них були такі, що рівних їм ніде не було. Вони щонайтовстіші залізни штаби, як снопи в полі скручували; вони страшенно тугі луки, граючи натягали.

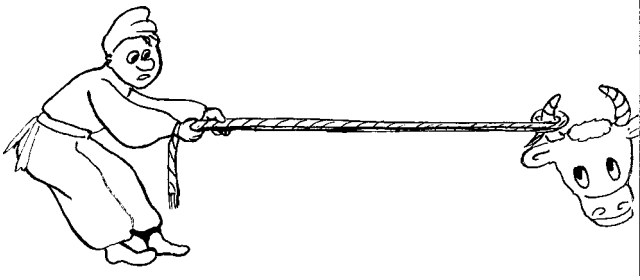
Зараз і вашу силу перевіримо.

7. Змагання «Перетягування канату»

Перетягування канату команда на команду. Канат посередині помічений стрічкою, яка перебуває над лінією. Команда, якій вдалося перетягнути стрічку від лінії на один метр, перемагає.

Для старшокласників можна запропонувати конкурс «Сильна рука».

Змагаються найсильніші. Взаємно захопивши кистями великі пальці, силою нахилити руку суперника, не відриваючи ліктя від столу. Суперники перебувають один проти одного. Перемагає команда, учні якої здолали більше суперників.



Заключне слово ведучого.

Дорогі діти!

Програму козацьких змагань вичерпано. Ви сьогодні показали, що вас по праву можна називати нащадками запорізьких козаків, бо ви були сміливими, відважними, швидкими, веселими, винахідливими, сильними, взаємовічливими та дружними.

Бажаю всім доброго здоров'я, гарного настрою, успіхів в навчанні та спорті.

Для підведення підсумків слово надається журі. Журі підводить загальний підсумок і нагороджує переможців та учасників змагань.

Тривалість спортивного дійства і всього свята, а також складність конкурсних завдань залежить від віку та фізичної підготовленості учнів.

Вчителі на свій погляд можуть змінити конкурсні завдання, виходячи із наявності спортивного інвентаря та обладнання.

Бажаю успіхів всім колегам в проведенні таких змагань.

Література

1. Антонович В.Б. Про козацькі часи на Україні. — К., 1991. — 238 с.
2. Апанович О. Розповіді про запорізьких козаків. — К., 1991. — 335 с.
3. Дорошенко Д. Історія України. — К., 1993.
4. Лотоцький А. Історія України для дітей. — Івано-Франківськ, 1993.
5. Гоголь Н.В. «Тарас Бульба».



Ковтун М.Ф., Микитюк О.М., Харченко Л.П.

К56 Порівняльна анатомія хребетних: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2002. — 176 с.
ISBN 966-7858-14-6.

В посібнику дається порівняльний аналіз основних систем органів тіла хребетних в ряду від риб до ссавців, аналізуються шляхи і закономірності їх еволюційних перебудов на різних етапах філогенезу. Метою посібника є не тільки ознайомити студентів з будовою органів і організмів, але і дати уявлення про історію розвитку науки «Порівняльна анатомія», її фундаторів; показати її значення для розвитку природознавства взагалі, розвитку еволюційних ідей і теорій; ознайомити з методами і технологією цієї науки.

Посібник складається з двох частин. Розрахований на фахівців, аспірантів та студентів біологічних факультетів вищих навчальних закладів.