

*Творчий звіт  
вчителя фізичної культури  
Червонотоківської загальноосвітньої  
школи  
I – III ступенів 🗣️  
Браславця Віктора Станіславовича*



# Анкетні данні:

*ПІП:*Браславець Віктор Станіславович

*Дата народження, спеціальність за дипломом:*

30.03.1973, вчитель трудового навчання.

*Категорія:* спеціаліст вищої категорії

*Загальний стаж:* 19 років

*Стаж роботи вчителем фізкультури:* 19 років

*Освіта:* Вища, КДПІ, факультет ІПФ, 1995 р.,

*Атестація:* 2010 р. – 2015 р.

*Проходження курсів підвищення кваліфікації:* 2009р.

– 2014 р.



*Життєве кредо:*



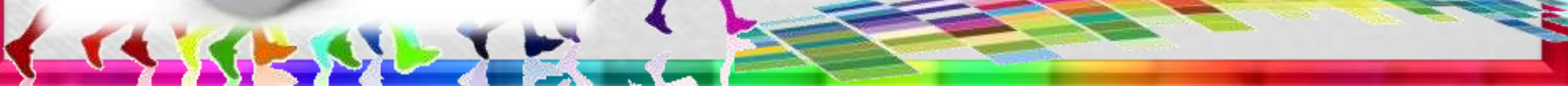
*Все можливо, на неможливе  
просто потрібно більше часу.*





*Проблема над якою працюю:*

*«Інтерактивні здоров'язберігаючі  
технології на уроках фізичної  
культури»*



# *Під здоров'язберігаючими технологіями*

*сьогодні слід розуміти:*

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);*
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);*
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.*



Здоров'язберігаючі - ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини.



# Квітка здоров'я



Здоров'я  
дитини

Любов

Емоційна сфера  
почуття

Фізичне

Особиста  
гігієна

Інтелектуальна сфера  
думки

Духовне

Раціональне  
харчування

Мораль

Психологічне

Гармонія  
з собою

Справедливість

Самореалізація

# Здоров'я учня

## Психічне

Вивчення вікових і психофізичних особливостей

Психолого – педагогічне обстеження дитини

Реалізація програми « Діалог»  
( проведення тренінгів)

Волонтерська робота

Діагностика та корекція

Здорова співпраця

учитель

учень

## фізичне

Уроки фізкультури

Уроки основ здоров'я, ОБЖ

Спортивні секції

Медичне обстеження дітей

Рухова активність на перервах

Валеологічна спрямованість уроку (фізвилинки, динамічні паузи)

Організація раціонального харчування

Введення факультативного курсу «Корисні звички»

## духовне

Образотворча діяльність

Декоративно – прикладна діяльність

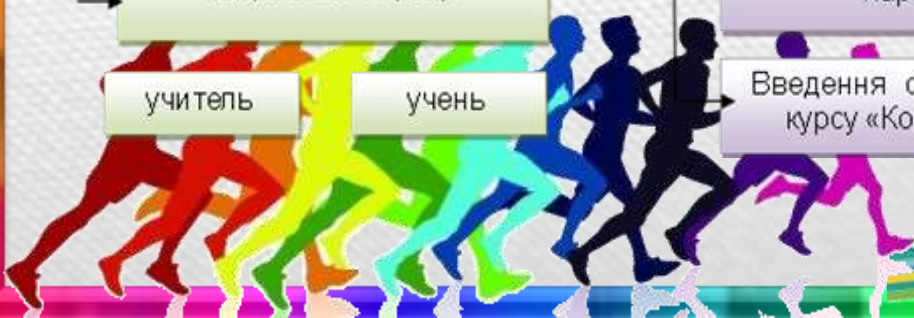
Хореографічна діяльність

Гурткова робота

Музична діяльність  
( заняття в музичній школі)  
(музична школа)

Курси за вибором

Позашкільні заходи згідно з річним планом роботи школи.







## *Реалізація фізичної складової здійснюється через:*

- ранкову гімнастику,
- фізкультхвилинки, рухливі ігри, фізкультпаузи (оздоровчу рухливу діяльність);
- контроль та самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання, ходіння тощо;
- використання вправ щодо профілактики сколіозу, запобігання гіподинамії;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, щоб врешті «розбудити» дітей і створити відповідний робочий настрій на весь навчальний день;



# Здоров'язберезувальні технології

Зарядка  
Настрій на весь день (сміхотерапія)  
Звукотерапія, музикотерапія  
Використання мудр китайського народу  
Зміна положення тіла під час уроку  
Оздоровче харчування  
Фітотерапія  
Оздоровчі рухливі перерви  
Психогімнастика  
фізкультхвилинки, фізкультпаузи  
Валеокорекція  
Бестінг



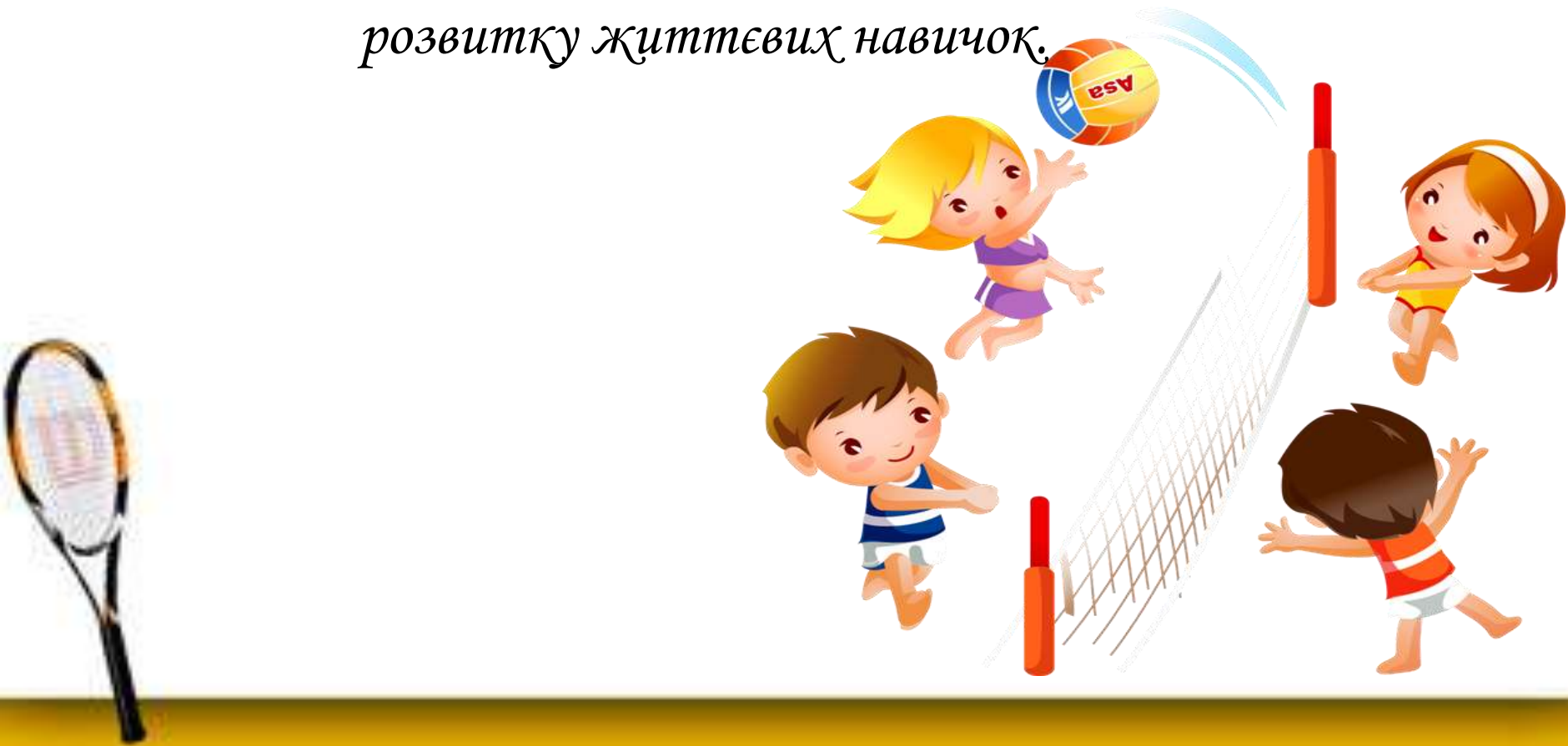
*К.Ушинський так сформулював основний закон дитячої природи:*



*«Дитина потребує діяльності безперестанно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти. І вона дуже швидко втомиться; лежати – те саме; йти вона довго не може, не може ні говорити, ні співати, ні читати і найменше – довго думати; але вона пустує і рухається весь день, змінює і змішує всі ці діяльності й не втомлюється ні на хвилину..., чим молодший вік, тим різноманітнішою має бути діяльність...».*



**Сучасний урок** - має бути здоров'язберігаючим, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, повинен навчати культурі здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок.



*перший принцип: збільшення навантаження не більше ніж на 10% у тиждень;*

*- другий принцип: адаптування до попереднього навантаження і слідкування за ЧСС;*

*- третій принцип: не перевантажуватися у дні, вільні від занять. Після інтенсивного тренування організму потрібен час для відновлення сили. Наприклад: після тренування для розвитку сили ніг (біг), чергувати з тренуванням для розвитку сили рук (підтягування на перекладні)-*

*- четвертий принцип: проведення якісної розминки до початку занять, не розігріті м'язи більше травмуються;*

*- п'ятий принцип: слухати своє тіло.*



**Пять принципів, що  
забезпечують  
ефективність  
занять**

# Форми і методи роботи з дітьми



**Спостереження  
і аналіз**



**Метод  
проектів**



## ***Змагально-ігровий метод як інноваційна форма здоров'язберігаючого і розвиваючого уроку фізкультури.***

***В якості інноваційної форми занять фізкультурою необхідно виділити змагально-ігрові уроки.***

*Тому на своїх уроках і позакласних заняттях, спортивних секціях я застосовую найефективніший метод у фізичному вихованні - змагально-ігровий. Він багатогранний і є перевіреним засобом активізації рухової діяльності як на уроці фізкультури, так і на заняттях з фізичної підготовки (тренувальних заняттях) за рахунок підключення емоцій учнів.*

*Важливим досягненням даного методу є також можливість введення його в усі види навчальної програми та застосування з однаковим успіхом в неігрових видах фізичної підготовки.*

***Змагально-ігровий метод виключає примус до навчання***

# Використання на уроках фізичної культури **ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ:**

- силове тренування;
- інтервальне тренування;
- безперервне тренування;
- колове тренування.





# *Система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми:*



-уроки фізичної культури;



- фізкультурно – оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, ігри й фізичні вправи на перервах і в режимі продовженого дня);

*Ігри та фізичні вправи*



*Ранкова зарядка*



*Районні змагання зі спортивного орієнтування*



*День туризму*



*Відкритий урок з гімнастики 5 кл. Районний семінар заступників з НВР*



*Відкритий урок з баскетболу 9 кл.*



*- позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання);*

*Участь у позакласній виховній роботі*



*Шкільні та районні змагання з аеробіки*





*Виховний захід  
до Дня козацтва  
5 – 7 кл.*

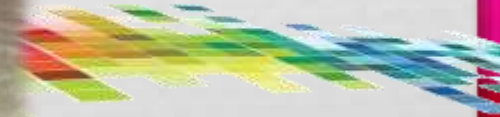
*“Козаки та козачки”*



*Козаки та козачки*



*Івайте девки побегите*



# Тідсумкові батьківські збори на природі "Біля вогнища"

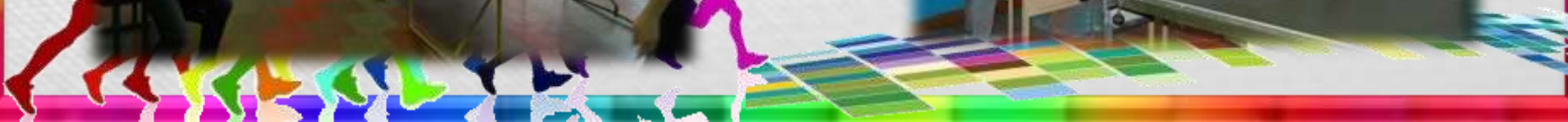




# Районні зональні змагання "Олімпійське лелечення"



*Районні та обласні змагання з настільного тенісу в м. Нікополь*



# Олімпійський тиждень



*Районні змагання з волейболу м. Апостолове*



*Щорічна поїздка на о. Хортиця*



*Поїздка до м. Кривий Ріг*



*Позакласний захід до Дня захистків Вітчизни*



22/02/2013 01:43



22/02/2013 02:25 PM



22/02/2013 01:56 PM



*Фізкультурно – спортивний клуб “Чемпіон”*



*Шепетько А. ,  
Костюкович О. -  
переможці II етапу  
районної олімпіади з  
фізичної культури  
2012-2013, 2013– 2014 н.р.*



*Трудові десанти, упорядкування  
спортивного майданчика*





# Досягнення в районних змаганнях





# Мої нагороди



# Висвітлення педагогічної роботи в ЗМІ

**Prinz Fre...**  
**mobben n...**

Als Franzos hat man schwer: Kr (42) wirft einem n falls vor, stromger tisch zu richter d ken" Pr ehemals Marie An Monzeza lahr der gln Marj mark

Andere sind auch anwesend, aber zünd alle in ren um ste zwisch von 2004 über 4000

Auch in den Übe Mai 2010 Polizei u Der Erfol man die uns gese kontrolli auf Fah Verhalte Ingesatz lungen

Was Stadtpia in seine regeln fährlich man st Daran ken an ben vo so-ter

ein gemeinsames Auftrete rität soll dabei der grenzüber messen der Strafruststellung beigem Bereich gebe es noch rechtlich

Ein Credo, konsolidieren, auch bei

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

## Julio Iglesias: Antwort nach 20 Jahren

Spät, aber doch: Der spanische Schlagersänger Julio Iglesias hat seine Partnerin Miranda Rijnsburger geheiratet. Die beiden leben immerhin seit 20 Jahren zusammen und haben gemeinsam fünf Kinder. Die Paare sind auch anwesend, aber zünd alle in ren um ste zwisch von 2004 über 4000

Auch in den Übe Mai 2010 Polizei u Der Erfol man die uns gese kontrolli auf Fah Verhalte Ingesatz lungen

Was Stadtpia in seine regeln fährlich man st Daran ken an ben vo so-ter

ein gemeinsames Auftrete rität soll dabei der grenzüber messen der Strafruststellung beigem Bereich gebe es noch rechtlich

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

Die Zebrastrassen nutzen wenig bis gar nichts, sie sind sehr groß, sie sind sehr gro...

## Casinos Austria expandieren

Die Casinos Austria expandieren nach Großbritannien. Sie eröffnen im schottischen Glasgow das Casino „Corinthian Club“.

## Wern sparen 4160 Euro

heimischen Bauern sind fleißiger. Laut einer Umfrage im Auftrag der Baifischen Bausparkasse sind durchschnittlich 4160 Euro pro Hektar für die Beliebigkeit der Landwirte ist ein Bauparar.

## an Stiefelkönig

startet einen Baun An der... bitte holt uns schuldig... sagte einer der Arter... Zum Schluss stimmten sie die... tionalhymne an. Kontakt zu den Männern wu... über eine Bohrung hergestellt...

## Toyota ruft Autos zur

Der japanische Autohersteller Toyota muss wieder Autos zurückrufen. In den USA müssen Autos der Modelle Corolla Matrix wegen Problemen mit der Motorsteuerung zurückgerufen werden. Der Motor könnte bei hoher Geschwindigkeit ohne Warnung ausfallen und könnte sich selbst zerstören. In den USA sind 35.000 Fahrzeuge betroffen.

## IG Metall fordert 6 Pr

Die Metallgewerkschaft IG Metall fordert die Erhöhung der Löhne für die Stahlarbeiter um sechs Prozent. Die Forderung ist Teil der Lohnverhandlungen für die kommenden Jahre. Die IG Metall fordert eine Erhöhung der Löhne um sechs Prozent für die Mitarbeiter in der Stahlindustrie.

по району

## Педагогічний семінар по туризму

Туризм – що це таке? Для когось це просто слова, якщо не цікавився ним під час навчання у школі, а для декого це робота. Але в багатьох випадках туризм – це відпочинок та розваги. А вже під час проведення походів, екскурсій та подорожей учасники не лише пізнають та вивчають навколишній світ, а й просто розважаються і відпочивають.



Під керівництвом С.О. Терещенко, методиста відділу освіти з туристичного напрямку в Апостолівському районі, викладача фізичного виховання В.С. Браславця (Червонотоківська ЗШ) та О.В. Юшка (керівника туристичного гуртка «КАСКАД» Апостолівської ЗШ № 3), а також завдяки участі учнів Апостолівських ЗШ № 4 та ЗШ № 3 з 20 вересня для вчителів фізичного виховання, вчителів географії, керівників туристичних гуртків навчальних закладів та заступників директорів з виховної роботи був проведений семінар по туризму. На семінарі дані категорії учителів збагачувались туристичними знаннями по налаштуванню різних видів пішохідних переправ, проходженню переправ, усуненню помилок, які виникають під час переправ, орієнтуванню на місцевості за компасом та картою. Паралельно з цими видами були влаштовані велоперешкоди та водні перешкоди, де вчителі також вчилися долати ці види перешкод.

Головна мета семінару – навчити вчителів налаштувати переправи в умовах приміщення (спортивних залів) та в польових умовах, а найголовніше – зацікавити та навчити учнів подоланню та налаштуванню переправ. Ми вважаємо, що із поставленими завданнями ми справилися, але як справилися, будемо бачити на змаганнях з пішохідного туризму, які будуть проходити пізніше.

Семінар вдався на славу. Сприяла цьому навіть рання осінь тепла бездощова погода. А також – атмосфера в колективі. Більшість вчителів, які були присутні на семінарі, неодноразово брали участь у змаганнях по орієнтуванню, неодноразово водили дітей у походи. Тобто, були знайомі з туристичними навичками. Цього дня вчителі не тільки збагатилися туристичними знаннями, але й самі брали участь у змаганнях, які проводили учні Апостолівських шкіл.

С. ТЕРЕЩЕНКО,  
методист по туристичній справі Апостолівського району

# Волейбол

16 березня у Нивотрудівській ЗШ проходили змагання з волейболу. Численні глядачі стали свідками захоплюючої боротьби кращих команд району. Серед чоловіків перше місце здобули спортсмени Апостолівської міської ради (тренер О. Свляшов), друге місце завоювали волейболісти Зеленодольської міської ради (тренер О. Стратійчук), третє місце виборола команда Токівської сільської ради (тренер В. Браславець).

Серед жінок трійка волейболісток-призерів має такий вигляд: перше місце - Зеленодольська міська рада (тренер Л. Семенова), друге місце - Нивотрудівська сільська рада (тренер А. Нікіцька), третє місце за спорт-

сменами Токівської сільської ради (тренер В. Браславець).

# Гирьовий спорт

У цьому виді спорту командну першість вибороли спортсмени Зеленодольської міської ради. Друге місце за гирьовиками з Нивотрудівської сільської ради, а третє посіли спортсмени з Першотравенської сільради.

В особистому заліку чемпіонами району стали А. Снітко, В. Павлов, В. Поспілкін, Е. Пихтін, В. Недбаєвський, М. Брильов, Д. Невеселий.

А. КЛЮЧКА  
голова АРО ВФС  
«Колос» АПК України



# «Клич друзів – граймо разом!»



БО «Фонд братів Кличків» (далі - Організатор) оголошує Всеукраїнський конкурс на встановлення дитячих спортивних майданчиків «шкільного» формату. В рам-

ках проекту «Клич друзів – граймо разом!» за підтримки Фондації Кока-Кола цього року Фонд планує відкрити 15 майданчиків, які відповідають сучасним екологічним вимогам та вирізняються яскравим та стильним дизайном!

Своїм проектом Фонд братів Кличків має на меті повернути любов до спорту, інтерес до занять фізкультурою та сприяти зміцненню здоров'я дітей шляхом розширення мережі дитячих спортивних майданчиків на території України.

До участі у Конкурсі запро-

шувались учні, які ведуть активний та здоровий спосіб життя, і разом зі своїм вчителем фізкультури або тренером регулярно проводять спортивні змагання чи свята серед дітей навчальних закладів.

Автори 15-ти найкращих пропозицій щодо популяризації занять спортом отримають у подарунок дитячий спортивний майданчик, що буде встановлений організаторами конкурсу у травні-червні 2013 року.

Деталі на сайті відділу освіти [arvo.at.ua](http://arvo.at.ua)

Серед загальноосвітніх

шкіл Апостолівського району першими заявили про намір отримати у подарунок майданчики від Фонду братів Кличко: Червонотокіньська ЗШ, Жовтокам'янська ЗШ I-III ст., Мар'янська ЗШ I-III ст. № 2.

Побажаємо їм дочекатися результатів конкурсу й везіння. Адже дізнатися про переможців зможемо 29 квітня 2013 року. Офіційні результати Конкурсу будуть оприлюднені на сайті Фонду братів Кличків <http://play.klitschkofund.org>.

**І. БІЛАЙ**, методист відділу освіти.



# Волейбол

Минулі вихідні дні для Апостолівського району видалися багаті на спортивні події.

В спорткомплексі Криворізької ТЕС відбулися одразу два спортивні заходи: районні змагання з волейболу серед жінок та районні змагання з волейболу серед чоловіків.

Для жіночих команд ці змагання були відбірковими на обласні зональні змагання. У жінок I місце зайняли волейболістки з м. Зеленодольськ (тренер Людмила Семенова).

У чоловіків за I місце відбулася гостра боротьба між командами м. Апостолове та м. Зеленодольськ. Всі дві партії на волейбольному майданчику точилася найзапекліша боротьба. Команди йшли на рівні, показуючи майстерність, волю до перемоги. Перша партія закінчилася з рахунком 21:25 на користь апостолівчан. Другу партію з рахунком 25:22 виграла зеленодольці. Все залежало від того, як спортсмени відіграють третю партію. І тут фортуна була більше на стороні господарів. Вони мали найбільшу мотивацію в перемозі. З рахунком 15:9 перемогу здобула волейбольна команда м. Зеленодольськ (тренер Олег Стратійчук), на другому місці команда м. Апостолове (тренер Олександр Євлашов), на III місці – молода, перспективна команда з Токівської сільської ради (тренери: Віталій Браславець та Анатолій Семенов).

## Апостолівські НОВИНИ

Засновники:

районна рада, районна державна адміністрація, трудовий колектив.

Видавець: КП

редакція районної газети «Апостолівські новини»



## Районна спартакіада школярів

Тимчасово популяризація здорового способу життя та залучення школярів до систематичних занять фізкультурою і спортом, відділ освіти райдержадміністрації разом з Апостолівською районною ДЮСШ проводить районну спартакіаду серед загальноосвітніх шкіл Апостолівщини.



Уже проведені змагання «Старті надії», де перемогли учні 7-А класу Зеленодольської ЗШ № 1, та першість району з футболу, де переможцем стала команда Новоградівської ЗШ серед міських шкіл, а серед сільських – Мар'їнська ЗШ № 1.

11 листопада пройшли районні зональні змагання з волейболу. 12 команд міських шкіл і 18 сільських (юнаків і дівчат) боролися за право вийти у фінал.

18 листопада до Апостолівської ЗШ № 1 з'їхали команди сільських шкіл, щоб взяти участь у фіналі.

Дуже порадували школярів. Це було справжнє свято волейболу. У результаті проведених ігор I місце серед юнаків здобула команда Червонотоківської ЗШ, II місце – Вільненська, III – Михайлівська, IV – Мар'їнська ЗШ № 2.

Серед дівчат в запеклій боротьбі перемогла Мар'їнська ЗШ № 2. Дівчата виявили твердість духу, силу волі, бажання перемогти. II місце – у Червонотоківській ЗШ, III – Михайлівській, IV – Вільненській.

25 листопада відбулися фінальні ігри з волейболу серед міських шкіл. Хвилювалися як викадачі, так і діти. Чемпіонський характер проявили дівчата і юнаки Зеленодольської ЗШ № 2 і здобули I місце. Другі місця у юнаків Апостолівської ЗШ № 3 і дівчат Апостолівської ЗШ № 4.

Неймовірним спортивним видовищем став супер фінал між переможцями міських і сільських шкіл. Команда юнаків Червонотоківської школи доклали всіх зусиль і вибороли перемогу у Зеленодольської ЗШ № 2. Команда ж дівчат Зеленодольської ЗШ № 2 відстояла свій чемпіонський титул і стала переможницею супер фіналу. II місце зайняла команда Мар'їнської ЗШ № 2.

Кращими гравцями визнали Сергія Панчука і Юлію Гринченко з Червонотоківської ЗШ; Яну Самоїленку, Діану Шахмаланову, Катю Осмакову з Зеленодольської ЗШ № 2 та Альону Шенетью з Вільненської ЗШ.

Ми переконані, що апостолівські дівчата й хлопці люблять волейбол, він успішно розвивається в районі. Спортивні змагання об'єднують дітей, виховують патріотизм. Там, де діти масово займаються спортом, завжди є яскраві зірочки. Так, команда дівчаток 1999-2000 років народження Апостолівської районної ДЮСШ зайняла II місце на чемпіонаті області з волейболу серед сільських ДЮСШ і III місце – в загальному заліку в м. Оражонкіліс. Ось їх імена: Лілія Вонюк, Валя Демценчук, Іра Бондар, Настя Долотова, Юля Трусія, Таня Швець, Ліза Вчорашник, Таня Шевченко.

Адміністрація ДЮСШ висловлює глибоку вдячність учасникам змагань, а також їх організаторам: учителям фізкультури, суддям О.В. Губі, Л.М. Іванову, Л.О. Банковій, Я. Нестеренку, а також батькам, які дбають про фізичний розвиток своїх дітей. Хочеться нагадати, що спорт є платформою стосунків між батьками і дітьми, вчителями і тренерами.



Г. СФІМОВА,

заступник директора з навчально-виховної роботи ДЮСШ

# Подорож на острів Хортиця

Острів Хортиця – мальовничий, казковий край, насичений історичними даними та казковими красинами, величезний острів серед невгамовного та бурхливого Дніпра, пристань, будівля та укріплення наших предків-козаків.



Він знаходиться в Запорізькій області, на території м. Запоріжжя, і омивається Дніпром (старим та новим руслами). Довжина острова сягає 13-15 км., а ширина до 8 км. у широкій частині. На півночі, сході та заході острова знаходяться величезні, висотою до 34 м., обривчасті скелі різного нахилу (якщо провести прямий

кут, то нахил скелястих порід дорівнює від  $75^\circ$  до  $115^\circ$ ). У південній частині розташовані мальовничі плавні. Вершина острова вкрита піском та сумішшю піску і чорнозему. Острів майже повністю вкритий лісом, окрім скелястих скель, але переважає, приблизно 83%, штучно насаджений ліс. На території плавнів, що знаходяться з південної

длиться нині історико-культурний комплекс Запорізька Січ та історичний музей. Цим і захопив нас цей мальовничий та історичний край.

Після навчального процесу та навчальної практики учні 3-х навчальних закладів: Червонотоківська ЗШ, Апостолівська ЗШ № 4 та № 3 з 20 по 24 червня здійснили похід по о. Хортиця. Загальна

кількість учасників – 24 учні і 3 керівника (В.С. Брославець – вчитель фізичного виховання, О.А. Шевченко – вчитель математики та інформатики, О.В. Юшко – вчитель фізично-

частини острова, існують місяці, де зовсім не пройти і не проїхати.

У період козацтва на острові знаходилося укріплення козаків – Січ. Воно слугувало їм і укріпленням, і домівкою на достатньо довгий період. На території розташування Січі знаходиться

Загалом подорож виявилася цікавою та захоплюючою. Апостолівська група, у складі Апостолівської ЗШ № 3 та № 4, на о. Хортицю проводить похід вперше. Навіть учасникам Червонотоківської ЗШ, які були там неодноразово, було цікаво.

Спуск по скелях, по вісімці, підйом по скелях під різним кутом, паралельні переправи, орієнтування, розведення вогню, приготування їжі, налаштування намету – це лише незначна частина завдань, які ми виконували.

Окрім природних див захопив всіх музей. Іван Бохонюк, учень 7 кл. ЗШ № 3, після екскурсії по музею сказав: «Оце, клас!». Діарама визволення м. Запоріжжя, діарама зборів козаків, гармати, шаблі, макети кораблів, давні ікони та багато інших історичних пам'яток захопили нас.

Про цей похід можна розповідати безліч цікавого, але, як кажуть, краще один раз побачити, ніж сто разів почути.

**О. ЮШКО,  
В. БРОСЛАВЕЦЬ,**  
вчителі фіз. виховання.

ками  
Зміш  
Зміш  
міш  
Р  
крит

2  
0  
Н  
В  
Т



*Раціональне поєднання всіх здоров'язберігаючих технологій, уроків фізичної культури в школі, спортивних змагань та активного відпочинку на природі дозволяє повною мірою реалізувати програму збереження здоров'я школярів та розвитку їх фізичних здібностей.*



Немного фантазии  
и урок физкультуры  
превратится в яркий  
праздник!

