

## МЕТОДИКА ШКІЛЬНОГО НАВЧАННЯ

УДК 796

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.4.27>

### О. О. НЕСЕН

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна  
Електронна пошта: [helena.nesen@gmail.com](mailto:helena.nesen@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0002-7473-6673>*

### І. В. КРИВЕНЦОВА

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна  
Електронна пошта: [Kriventsova.ira@ukr.net](mailto:Kriventsova.ira@ukr.net)  
<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>*

### В. Г. КЛИМЕНЧЕНКО

*старший викладач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання,  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна  
Електронна пошта: [lubich310@gmail.com](mailto:lubich310@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0001-9431-8172>*

## ВИКЛАДАННЯ ШКІЛЬНОГО КУРСУ «ІСТОРІЯ» ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ

У статті розглянуто проблему здоров'язбереження учнів закладів середньої освіти під час вивчення окремих тем шкільного предмету «Історія». Мета роботи – підібрати варіанти рухової активності для учнів середніх класів, які б відображали зміст шкільного курсу історії. Актуальним постає питання введення різноманітних форм і засобів фізичної активності під час викладання шкільних уроків. Спонування учнів до виконання певних рухів через ігрову діяльність створює атмосферу, яка має зацікавити до вивчення історії. Провідним завданням роботи є надання вчителю історії певного інструментарію для визначення видів рухової активності школярів які можна було б застосовувати в уроках. Застосування ігрових форм під час уроку з історії призводить до активного залучення та більш емоційного сприйняття у вивченні матеріалу. А змагальна та рухова діяльність, навіть незначної інтенсивності має сприяти кращому засвоєнню матеріалу. Фізичні вправи та ігрова діяльність на уроках історії має відображати у русі завдання уроку щодо повторення та закріплення отриманого теоретичного матеріалу. Надані розробки прикладів рухових активностей під час вивчення історії. Запропоновані рухові вправи що відтворюють наступний матеріал занять. Для учнів 6 класу за темою «Первісні спільноти. Археологічні культури», для 7 класу за темою «Русь – Україна за часів правління князя Ігоря та княгині Ольги» і для 8 класу за темою «Походження українського козацтва». Наведені в роботі варіанти рухової активності для учнів середніх класів закладів середньої освіти займатимуть від 5 до 7 хвилин заняття. Саме за рахунок незначної тривалості вони можуть бути інтегровані безпосередньо в урок; повністю відповідають змісту шкільної програми за наведеними темами; спрямовані на освітній та виховний процес; спонукають учнів до фізичної активності та мають здоров'язбережувальний характер.

**Ключові слова:** рухова активність, школярі, історія, середні класи, здоров'язбереження.

**Постановка проблеми.** Виклики в освітньому процесі, що обтяжені складною ситуацією сьогодення, надають поштовху до створення нових концептуальних підходів

у викладанні шкільних предметів та навчальних дисциплін. Виховання свідомого громадянина, який здатний розуміти головні людські цінності, вміти аналізувати, мислити критично,

оцінювати події які відбуваються у суспільстві та власному житті повинно бути пріоритетом в освіті.

Історія це галузь знань що має ретроспективно відображати реальне життя та наочно демонструвати можливості саморозвитку особистості, а також шляхи зародження, становлення та розвитку держав і націй. Постає актуальне питання, яким чином повернути довіру до об'єктивності її викладання, формування зацікавленості учнів у вивченні цього предмету. Як зазначено на сторінці Освіта.UA, історія має навчити мислити критично та системно, міркувати логічно; бути націленою на формування відповідального громадянина; розкривати можливості саморозвитку особи, поступу спільноти, суспільства/нації [Освіта.UA 2022].

Вивчення шкільних предметів, особливо в умовах критичних ситуацій, як-то пандемії, воєнний стан в Україні, перебої з електропостачанням, навчання в синхронному, асинхронному та змішаному форматах із застосуванням різних навчальних платформ, часто створює стресові ситуації. Дистанційна форма організації навчання, додаткова психологічна напруга, брак комфортних місць для проведення уроків, відсутність необхідного інвентарю та устаткування, значна пауза у додаткових секційних спортивних заняттях призводять до подальшого зменшення фізичної активності учасників освітнього процесу та водночас збільшення негативного впливу малорухомого способу життя на стан здоров'я учнів.

Особливої актуальності набуває питання здоров'язбереження в ході навчального процесу. Вчителі та вихователі разом із вирішенням освітніх питань мають організовувати та проводити сучасні навчальні заняття таким чином, щоб принаймні нівелювати брак рухової активності на дітей, їхні фізичний, ментальний стан і розвиток. У таких умовах тільки уроків фізичної культури для учнів недостатньо. Необхідно вводити різні прояви фізичної активності під час інших теоретичних дисциплін, спонукаючи учнів до рухів і тим самим створюючи атмосферу гри, яка має зацікавити.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вагоме значення та роль ігрової діяльності в початковому процесі учнів закладів середньої освіти на сьогоднішній день вже ні в кого не

викликає заперечень або суперечок. Питання використання різних видів ігор та ігрових завдань під час вивчення окремих шкільних дисциплін розглядають багато науковців. Зокрема можливості застосування подібного ігрового підходу під час уроків історії вивчаються з позиції спроб класифікувати дидактичні ігри, впорядкувати їх роль для формування окремих складових історичної компетентності.

Так, автори наводять варіант використання ігрових технологій навчання історії при вивченні учнями 5 класів теми «Перші князі». В роботі доступно та детально описано хід гри, її підготовка та проведення [Коляда І., Спірідонов Р. 2017]. Одним із засобів формування хронологічної компетентності учнів в результаті вивчення шкільного курсу історії пропонуються хронологічні ігри [Десятов Л.Д. 2012]. Наводячи варіанти дидактичних та рольових ігор під час шкільних уроків історії Кравчук О. підкреслює доцільність їх використання як при вивченні нового матеріалу, узагальнення та систематизації так і під час комбінованих уроків. Підсумовуючи, авторка називає дидактичні та рольові ігри одним із головних чинників для формування постійного інтересу учнів до предмету [Кравчук О. 2018]. Розглядаючи застосування ігор на уроках історії автор зазначає відсутність сталої класифікації через неузгодженість понятійного апарату та різне розуміння дидактичної гри серед науковців. Він наводить варіанти ігор, які можливі для використання на різних роках навчання [Пометун О. 2005, с. 253–267]. В роботі фахівця з дидактики порушуються питання актуальності класифікації існуючих дидактичних ігор під час вивчення курсу історії. В роботі докладно та зрозуміло описані різновиди дидактичних ігор, які рекомендуються до використання різними авторами, наводяться приклади їх застосування у навчанні. У підсумку своєї роботи, автор пропонує певну класифікацію ігор [Барнінець О. 2011].

Описані вище підходи до застосування ігор мають за мету реалізацію історичної компетентності учнів. Однак жоден з вищенаведених авторів не розглядає можливість застосування ігор ще й як здоров'язберезувальний компонент при навчанні. Більшість із запропонова-

них та описаних у доступній літературі ігор здійснюються в сидячому положенні не надаючи додаткової можливості учням для руху.

Ідея використання рухів при навчанні теоретичних шкільних предметів знайшла своє відображення у роботах багатьох авторів [Дубогай О. 2015, 2018, Тимошенко О., Дьоміна Ж., Бережна Т. 2020, Несен О., Ільченко А. 2021, Кривенцова І., Несен О., Колодич Н. 2022 та інших]. Автори пропонують використовувати імітаційно-рухове відтворення змісту навчального матеріалу безпосередньо під час уроків з різних предметів. Нами знайдені варіанти такої організації навчального заняття з шкільного курсу математики, географії, іноземної мови, біології та історії, що підкреслює актуальність та існуючий запит від вчителів на подібного роду методичні розробки.

#### **Постановка мети та завдання роботи.**

*Мета* роботи – підбір варіантів рухової активності для учнів середніх класів які б відображали зміст шкільного курсу історії.

*Завдання* роботи:

1. Провести аналіз наукових, методичних джерел з питання методики викладання у закладах середньої освіти, здоров'язбереження та варіантів їх поєднання.

2. Проаналізувати зміст навчальної програми для учнів середніх класів з курсу історії.

3. Підібрати види рухової активності для школярів, які можна було б використовувати під час уроків з метою повторення та закріплення отриманого теоретичного матеріалу під час уроків історії.

Реалізуючи завдання нашої роботи були використані наступні *методи*: аналіз наукових та методичних джерел, матеріалів з мережі Інтернет; контент аналіз шкільної програми з курсу «Історія» для середніх класів.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

За результатами нашої роботи ми пропонуємо на уроках історії у закладах середньої освіти використовувати наступні рухові активності, що сприятимуть паралельному вирішенню освітнього та здоров'язбережувального завдання.

Наводимо рухові активності як приклад організації ігор для учнів різних класів середньої школи. Зміст ігор та завдань можна змінювати адаптуючи його під тематику, яка вивчається.

#### **6 клас. Тема: Первісні спільноти. Археологічні культури.**

«Ялінка древніх людей»

**Підготовка:** роздрукувати малюнок (рис. 1) у кількості команд які плануються.

**Умови гри:** учні розподіляються на команди: одна команда – 2 парти (4–3 гравця). Малюнок і ручку для команди покласти ліворуч на парту, що стоїть попереду. Всі гравці сидять за своїми партами на своїх стільцях.

**Хід гри:** гравець, який сідає перед малюнком, має заповнити 1 кульку відповіддю на задану тему (рис. 1). Після цього, вся команда міняється місцями за годинникової стрілкою (пересаджується на одне місце), і продовжує гру. Гра триває доки перша команда не заповнить всі ялинкові кульки.

Варто вголос зачитати відповіді кожної з команд, перевіряючи правильність відповідей.

#### **7 клас. Тема: Русь-Україна за часів правління князя Ігоря та княгині Ольги.**

«Дати» (варіант для дистанційного навчання)

**Підготовка:** учні стоять перед екраном

**Умови гри:** вчитель називає подію, та прізвище двох учнів: 1-відповідає, 2 – перевіряє.

**Хід:** 1 учень намагається відтворити дату зображуючи кожну цифру року через окремий вид фізичних рухів, 2 учень підраховує та перевіряє, чи правильно названа дата.

**Приклад:** вчитель називає подію – розправа древлян над Ігорем; 1 учень виконує 9 піднімань плечей вгору, 4 нахили вперед та 5 присідань; 2 учень називає 945 рік таким чином це є вірна відповідь.

*Варіанти подій для відтворення:*

1. 941 – перший похід князя Ігоря на Візантію

2. 943 – похід князя Ігоря на Закавказзя

3. 944 – другий похід князя Ігоря на Візантію

4. 945 – розправа древлян над князем Ігорем

5. 957 – дипломатична поїздка княгині Ольги до Константинополя

#### **8 клас. Тема: Походження українського козацтва.**

«Лінійна естафета»

**Підготовка:** чисті аркуші паперу та ручку для кожної з команд, покласти на першу парту.

**Умови гри:** учні поділяються на команди (можна по рядах). Всі встають біля свого місця.



Рис. 1. Малюнок для гри «Ялинка древніх людей»

Вчитель оголошує питання і подає команду до початку гри.

**Хід гри:** перший гравець сідає, дає коротку відповідь і загинає лист на 1,5 см таким чином, що його відповідь інші гравці не бачать. Потім передає лист наступному гравцю, який сідає, пише свою відповідь, загортає листа і передає наступному гравцю. Коли вся команда дасть відповідь, всі учні будуть сидіти. Знову всі встають. Вчитель оголошує нове питання і гра повторюється, але починаючи з останньої парти ряду. Коротких питань може бути від 2 до 4, в залежності від часу, що вчитель може присвятити грі.

**Визначення переможця:** наприкінці гри, вчитель збирає листи і зачитує відповіді. Підвести висновки можна на дошці. Виграє команда, яка надала більшу кількість правильних відповідей.

*Варіанти запитань для гри:*

1. Справжнє ім'я Роксолани? (Настя Лісовська)
2. На момент становлення та розвитку українського козацтва українські території знаходились у складі яких держав?(Велике князівство Литовське, Річ Посполита)
3. Перелічіть чинники, які сприяли становленню та розвитку козацтва. (Географічні умови, набіги татар та українські землі, намагання уникнути контролю з боку Великого князівства Литовського та Речі Посполитої)

4. Коли в історичних документах з'явилися перші згадки про козаків: (XIII ст.)

5. Чому турки були зацікавлені в українських землях? (економічна вигода, питання безпеки)

Наведені варіанти рухової активності для учнів середніх класів закладів середньої освіти займатимуть від 5 до 7 хвилин заняття, тому можуть бути інтегровані безпосередньо в урок; повністю відповідають змісту шкільної програми за наведеними темами та спонукають учнів до фізичної активності, а отже на додачу несуть здоров'язбережувальний характер.

**Висновки.** Дана робота розкриває можливість та варіанти побудови шкільних занять під час проведення яких буде одночасно вирішуватись освітнє та виховнє завдання уроків, формуватимуться здоров'язбережувальні компетентності здобувачів освіти, підтримуватиметься інтерес до шкільного предмету «Історія».

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку ми розглядаємо у розширенні арсеналу подібного роду засобів проведення уроків з різних шкільних дисциплін та підбір варіантів фізичної активності для дистанційних уроків, що стає актуальним у сучасних реаліях життя та навчання українських школярів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Барнінець Олена. Класифікація ігрових методів навчання історії з погляду компетентнісного підходу. *Проблеми підготовки сучасного вчителя* № 3, 2011. С. 14–20.

2. Десятов Д.Л. Формування хронологічної компетентності учнів у процесі навчання історії. *Наукові записки НДУ ім. М.Гоголя. Психолого-педагогічні науки.* №2, 2012. С. 82–86.
3. Дубогай О. Д. Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 3 (31), 2015. С. 69–74.
4. Дубогай О. Д. Технологія «навчання у русі» в системі інноваційного здоров'язбереження учнів початкових класів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 3 К (97). 2018. С. 185–189.
5. Дубогай О. Д., Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г., Бережна Т. І. Забезпечення здоров'язбережувальної рухової активності учнів молодших класів в умовах нової української школи. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* Випуск 3 К (123). 2020. С. 143–146.
6. Ільченко А., Несен О. Використання фізкультхвилинок для розвитку лексичної компетентності учнів першого класу на уроках англійської мови. *Наукові записки БДПУ.* Серія: Педагогічні науки. Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2021. С. 131–143.
7. Клименченко В. Г., Кривенцова І. В., Несен О. О., Єнокян А. В. Рухова активність учнів на шкільних уроках з різних предметів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини.* 2021. С. 102–106.
8. Коляда І., Спірідонов Р. Методика використання ігрових технологій навчання історії при вивченні теми «Перші князі». *Практика. Досвід.* 2017. С. 32–35.
9. Кравчук О. Ігрова модель навчання історії. *Проблеми дидактики історії.* 2017. С. 134–148.
10. Кривенцова І.В., Несен О.О., Колодич Н.В. Рухова активність учнів під час викладання шкільного курсу «Географія». *Академічні студії. Серія педагогіка,* 2011. Вип.1. С.249-254. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.1.35>
11. Несен О. О., Клименченко В. Г., Кривенцова І. В. Прикладна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів біології. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення.* Харків : ХДАФК, 2021. С. 98–104.
12. Несен О., Ільченко А. Прикладна спрямованість фізкультхвилинок на уроках англійської мови молодших школярів. *Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конференції, (12 березня 2021 р.) : збірник наукових праць. Умань : ВПЦ Візаві, 2021. С. 125–129.
13. Несен О. О., Клименченко В. Г. Підвищення зацікавленості студентів-філологів заняттями з фізичного виховання засобами спеціально підібраних рухливих ігор. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Випуск 8 (128). 2020. С. 128–131.
14. Пометун О.І., Фрейман Г.О. Методика навчання історії в школі. Київ : Генеза, 2006. 328 с.
15. Реформа освіти. Освіта.UA. Середня освіта, 17.11.2022. Електронне видання. Режим доступу: <https://osvita.ua/school/reform/87149/>

## REFERENCES

1. Barninets' O. (2011). Klasyfikatsiya ihrovyykh metodiv navchannya istoriyi z pohlyadu kompetentnisnogo pidkhodu [ Classification of game methods of learning history from the point of view of the competence approach]. *Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelya*, 3, 14–20.
2. Desyatov D. L. (2012). Formuvannya khronolohichnoyi kompetentnosti uchniv u protsesi navchannya istoriyi [Formation of students' chronological competence in the process of learning history]. *Naukovi zapysky NDU im. M.Hoholya. Psykholoho-pedahohichni nauky*, 2. С. 82–86.
3. Dubohay O. D. (2015). Navchannya uchniv pochatkovoyi shkoly v systemi zdorov'yazberezhennya zasobamy osvith'o-rukhoveroyi metodyky [ Education of primary school students in the health care system by means of educational and motor methods]. *Fizychne vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, 3 (31), 69–74.
4. Dubohay O. D. (2018). Tekhnolohiya «navchannya u rusi» v systemi innovatsiynoho zdorov'yazberezhennya uchniv pochatkovykh klasiv [Technology “learning in motion” in the system of innovative health care for primary school students]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 3 К (97), 185–189.
5. Dubohay O. D., Tymoshenko O. V., D'omina Zh. H., Berezhna T. I. (2020). Zabezpechennya zdorov'yazberezhual'noyi rukhovoyi aktyvnosti uchniv molodshykh klasiv v umovakh novoyi ukrayins'koyi shkoly [Ensuring healthy physical activity of junior students in the new Ukrainian school]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 3 К (123), 143–146.
6. Il'chenko A., Nesen O. (2021). Vykorystannya fizkul'tkhyvlynok dlya rozvytku leksychnoyi kompetentnosti uchniv pershoho klasu na urokakh anhlis'koyi movy [The use of physical education minutes for the development of lexical competence of first grade students in English lessons]. *Naukovi zapysky BDPU*, 131–143.
7. Klymenchenko V. G., Kryventsova I. V., Nesen O. O., Yenokyan A. V. (2021). Rukhova aktyvnist' uchniv na shkil'nykh urokakh z riznykh predmetiv [Motor activity of students in school lessons in various subjects]. *Suchasni tendentsiyi spryamovani na zberezhennya zdorov'ya lyudyny*, 102–106.

8. Kolyada I., Spiridonov R. (2017). Metodyka vykorystannya ihrovykh tekhnolohiy navchannya istoriyi pry vyvchenni temy «Pershi knyazi» [The method of using game technologies for teaching history when studying the topic “The First Princes”]. *Praktyka. Dosvid*, 32–35.
  9. Kravchuk O. (2017). Ihrova model' navchannya istoriyi. [Game model of learning history]. *Problemy dydaktyky istoriyi*, 134–148.
  10. Kryventsova I.V., Nesen O.O., Kolodych N.V. (2022). Rukhova aktyvnist' uchniv pid chas vykladannya shkil'noho kursu «Heohrafiya». [Motor activity of students during the teaching of the school course “Geography”]. *Akademichni studiyi. Seriya pedahohika*, 1. 249–254. <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2022.1.35>
  11. Nesen O. O., Klymenchenko V. G., Kryventsova I. V. (2021). Prykladna spryamovanist' fizychnoho vykhovannya maybutnikh vchyteliv biolohiyi [Applied orientation of physical education of future biology teachers]. *Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naseleння*, 98–104.
  12. Nesen O., Il'chenko A. (2021). Prykladna spryamovanist' fizkul'tkhyvlynok na urokakh anhliys'koyi movy molodshykh shkolyariv [Applied orientation of physical education minutes in English lessons of junior schoolchildren]. *Fizychna kul'tura ditey, pidlitkiv, molodi ta dorosloho naseleння v suchasnomu sviti*, 125–129.
  13. Nesen O. O., Klymenchenko V. G. (2020). Pidvyshchennya zatsikavlenosti studentiv-filolohiv zanyattamy z fizychnoho vykhovannya zasobamy spetsial'no pidibranykh rukhlyvykh ihor [Increasing the interest of students of philology in physical education classes by means of specially selected moving games]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 8 (128), 28–131.
  14. Pometun O.I., Freyman H.O. (2006). Metodyka navchannya istoriyi v shkoli. [Methods of teaching history at school]. Kyiv 328 p.
  15. Reforma osvity. Osvita UA. Serednya osvita. [Education reform. Education.UA. Secondary education]. 17.11.2022. : <https://osvita.ua/school/reform/87149/>
- 

#### **O. O. NESEN**

*Candidate of Physical Education and Sport, Associate Professor at the Department of Theory, Methodology and Practice of Physical Education,  
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine  
E-mail: [helena.nesen@gmail.com](mailto:helena.nesen@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0002-7473-6673>*

#### **I. V. KRYVENTSOVA**

*PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory, Methodology and Practice of Physical Education,  
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine  
E-mail: [Kriventsova.ira@ukr.net](mailto:Kriventsova.ira@ukr.net)  
<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>*

#### **V. G. KLYMENCHENKO**

*Senior Lecturer at the Department of Theory, Methodology and Practice of Physical Education,  
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv, Ukraine  
E-mail: [lubich310@gmail.com](mailto:lubich310@gmail.com)  
<http://orcid.org/0000-0001-9431-8172>*

### **TEACHING OF THE SCHOOL COURSE “HISTORY” THROUGH THE PRISM OF STUDENTS’ MOVEMENT ACTIVITY**

The article deals with the problem of health protection of students of secondary education institutions during the study of certain topics of the school subject “History”. The purpose of the work is to choose options for motor activity for middle school students that would reflect the content of the school history course. The question of introducing various forms and means of physical activity during the teaching of school lessons becomes relevant. Encouraging students to perform certain movements through play activities creates an atmosphere that should make them interested in learning history. The main task of the work is to provide the history teacher with certain tools for determining the types

of motor activity of schoolchildren that could be used in lessons. The use of game forms during the history lesson leads to active involvement and more emotional perception in the study of the material. And competitive and motor activity, even of minor intensity, should contribute to better assimilation of the material. Physical exercises and game activities in history lessons should reflect in motion the task of the lesson regarding the repetition and consolidation of the theoretical material received. Developments of examples of movement activities during the study of history are provided. Proposed movement exercises that reproduce the following lesson material. For 6th grade students on the topic “Primitive communities. Archaeological cultures”, for the 7th grade on the topic “Rus – Ukraine during the reign of Prince Igor and Princess Olga” and for the 8th grade on the topic “Origins of the Ukrainian Cossacks”. The options for motor activity given in the work for students of middle classes of secondary education institutions will take from 5 to 7 minutes of class. Due to their short duration, they can be integrated directly into the lesson; fully correspond to the content of the school program on the given topics; aimed at the educational and educational process; encourage students to be physically active and have a health-preserving nature.

**Key words:** motor activity, schoolchildren, history, middle classes, health care.