

Назаренко Юлія Олександрівна, вчитель фізичної культури Запорізької спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 40 з поглибленим вивченням англійської мови Запорізької міської ради Запорізької області

Технологічна карта уроку				
Назва предмету	Фізична культура	6-А клас	Номер уроку: згідно календарного плану	Дата: 23.02.2023
Тема уроку	Волейбол. Передача м'яча двома руками зверху над собою.			
Мета уроку	Розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів засобами волейболу та фітнес технологій; формування і розвиток ключових компетентностей та наскрізних умінь, саморозвитку та продуктивної діяльності учнів; вивчення правил гри в волейбол.			
Посилання на інтелект-карту уроку	https://www.canva.com/design/DAFXwLab2O4/ij0bUcciMClqiIwFSSkKEg/view?utm_content=DAFXwLab2O4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton			
Педагогічні завдання уроку:				
навчальні	формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку			
оздоровчі	розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей			
виховні	формування високих моральних якостей			
Методи навчання	Інструктивно/ продуктивно практичний. Стандартно безперервної/стандартно інтервальної вправи. Репродуктивний / редукований метод. Продуктивно-практичний.	Принципи навчання	Наочності в навчанні. Систематичності та послідовності. Активності та самостійності. Єдність свідомості та поведінки у вихованні.	
Формування і розвиток компетентностей	Вільне володіння державною мовою: сприймати інформацію та грамотно висловлюватися державною мовою під час занять фізичною культурою. Математична: здійснювати самоконтроль власного фізичного стану в процесі занять фізичною культурою і спортом. Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій: застосовувати технічні засоби в процесі занять фізичною культурою і спортом. Інноваційність: застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану; створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм. Навчання впродовж життя: шукати, аналізувати, систематизувати та використовувати інформацію в процесі занять фізичною культурою і спортом; розв'язувати проблемні завдання під час занять фізичною культурою і спортом; досягати конкретних цілей, долати труднощі та перешкоди в процесі фізичного самовдосконалення; розробляти та використовувати індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, здібностей, мотивів, потреб та стану здоров'я. Громадянські та соціальні компетентності: дотримуватися демократичних принципів під час занять фізичною культурою і спортом.			

	Культурна компетентність: виражати свою індивідуальність через фізичну культуру. Підприємливість та фінансова грамотність: оцінювати власні можливості в процесі занять фізичною культурою і спортом; реалізувати різні соціальні ролі в процесі фізичного виховання.					
Тип уроку	Навчально-тренувальний урок змішаного типу.					
Наочність	інтелект-картка із завданнями для роботи на уроці; демонстрація вправ онлайн-ресурсу LearningApps.org та mentimeter.com на власному екрані.	Обладнання	комп'ютер (гаджет), адаптований інвентар під маленький м'ячик та м'яч для волейболу, повітряна кулька або целофановий пакет.			
Форми роботи на уроці	фронтальна, індивідуальна.					
Етапи уроку/тривалість/ймовірна ЧСС	Зміст роботи	Діяльність учителя	Діяльність учнів	Компетентності	Способи регулювання фізичного навантаження та оцінювання діяльності учнів і учениць	Форми зворотного зв'язку.
I. ЗНАЙОМСТВО/6-10 хв./до 90-100 уд/хв.						
Асоціації «Волейбол» (хмара слів).	Організація класу, емоційне налаштування, оголошення теми уроку. Стимулювання асоціативного мислення.	Вітається з учнями, обговорює правила роботи на онлайн уроці. Здійснює огляд інтелект-карти уроку (надано посилання в чат уроку). Пропонує учням перейти за посиланням https://www.menti.com/alyj78oksc45 та	Вітаються з учителем, приймають правила роботи на онлайн уроці. Знайомляться з інтелект-картою уроку за посиланням в чаті уроку або на екрані. Беруть участь у обговоренні. Переходять за посиланням та записують свої думки на дошку.	Вільне володіння державною мовою: сприймати інформацію та грамотно висловлюватися державною мовою під час занять фізичною культурою. Вільне володіння державною мовою: сприймати інформацію та грамотно висловлюватися	Запитання до учнів щодо їхнього самопочуття.	Бесіда з учнями. Бесіда з учнями.

		написати на дошці слова, які спадають на думку, коли вони чують слово «волейбол». Просить учнів не обмірковувати, чому їм спало на думку те чи інше слово, якщо воно прийшло у мозок, значить якимось пов'язано з темою. Наголошує, що асоціації не бувають правильними чи неправильними, вони – індивідуальні. Разом з учнями аналізує думки, що записані.	Разом з вчителем аналізують їх.	державною мовою під час занять фізичною культурою. Громадянські та соціальні компетентності: дотримуватися демократичних принципів під час занять фізичною культурою і спортом.		
--	--	---	---------------------------------	---	--	--

II. СЕНСОМОТОРНА РОЗМИНКА «Я МОЖУ!»/ 8-10 хв/110-120 уд/хв.

2.1. Показники самоконтролю, рухлива гра «3 мого вихідного положення виконай свою вправу».	Актуалізація знань щодо показників самоконтролю. Виконання вправи «Показники самоконтролю»: https://learningapps.org/watch?v=p5qmus5sk23 Виконавши вправу та відкривши пазл перейти до рухливої гри «3 мого вихідного	Пропонує учням пригадати показники самоконтролю, перейшовши за посиланням та виконавши вправу (демонструє вправу на екрані та виконує її разом з учнями). Додатково надсилає посилання в чат уроку. Після виконання вправи, пропонує пограти в гру «3 мого вихідного положення виконай свою	Виконують вправу разом з вчителем або самостійно, перейшовши за посиланням. Потім грають в гру «3 мого вихідного положення виконай свою вправу», демонструючи свою рухову креативність: 1 – без предметів; 2 – з предметами.	Вільне володіння державною мовою: сприймати інформацію та грамотно висловлюватися державною мовою під час занять фізичною культурою. Навчання впродовж життя: розв'язувати проблемні завдання під час занять фізичною культурою і спортом. Культурна компетентність: виражати свою	Відзначає учнів за креативність вправ та вихідних положень.	Відповідають вчителю домовленими знаками щодо розуміння завдання та самопочуття.
--	--	---	--	--	---	--

2.2. «Конвеєр».	Р/гра	положення виконай свою вправу». Розвиток швидкості, спритності, координації.	вправу». Надає можливість учням бути замовниками вихідного положення. Пропонує учням пограти в рухливу гру «Конвеєр». Слідкує за дотриманням правил гри.	Передають маленький м'ячик (або предмет, який може замінити м'ячик) навколо частин тіла, починаючи з голови: голова→тулуб (навколо пояса)→ноги нарізно (вісімкою між колінами)→стопи (вісімкою)→і в зворотньому порядку до голови. Виграє той, хто першим виконає всі передачі та підніме м'ячик вгору. Вправу спочатку виконати повільно, потім на швидкість.	індивідуальність через фізичну культуру. Підприємливість та фінансова грамотність: реалізувати різні соціальні ролі в процесі фізичного виховання.	Відзначає учнів за правильність та швидкість виконання вправи.	Підняття руки вору.
--------------------	-------	--	--	--	--	--	---------------------

ІІІ. КАРДІОТРЕНУВАННЯ/14-16 хв./120-165 уд/хв.

3.1. Передача м'яча двома руками зверху над собою = розвиток фізичних якостей.	Розвиток спритності, координації, сили. Виконання рухового завдання.	Нагадує учням правильність прийому і передачі м'яча двома руками зверху,  демонструючи окремі слайди презентації. Вимірює з учнями ЧСС.	Відповідають на запитання вчителя. Вимірюють показники ЧСС. Виконують рухові завдання, запропоновані вчителем, пропонують свої вправи для виконання та виконують вправи,	Навчання впродовж життя: розв'язувати проблемні завдання під час занять фізичною культурою і спортом; досягати конкретних цілей, долати труднощі та перешкоди в процесі фізичного самовдосконалення.	Відзначає учнів за старанність. Учні слідкують за об'єктивними ознаками втоми.	Синхронна взаємодія вчителя та учнів. Відповідають вчителю домовленими знаками
--	--	--	--	--	--	--

		Потім пропонує взяти адаптований інвентар та виконувати рухове завдання передачі м'яча двома руками зверху над собою, при цьому ще й розвиваючи фізичні якості – силу, координацію, спритність. Пропонує учням запропонувати та виконати свої вправи.	запропоновані однокласниками.	Підприємливість та фінансова грамотність: оцінювати власні можливості в процесі занять фізичною культурою і спортом.	Здійснюють самооцінку свого стану та відповідно регулюють кількість повторень.	щодо розуміння завдання та самопочуття.
3.2. Тренування за системою «Табата» - «Разом ми можемо!»	Тренування витривалості. Проблемні запитання: Які фізичні якості розвиває дане тренування? Чи потрібна витривалість в волейболі? Вимірювання ЧСС.	Пропонує учням скласти власне тренування за системою «Табата» для верхніх та нижніх кінцівок. Надає допомогу у виборі вправ за необхідності (сервіс piliapp , колесо фортуни). Склавши комплекс, вмикає на екрані таймер для тренування. Обумовлює головну умову тренування – не стояти, виконувати вправи в міру індивідуальних можливостей. Засікає час для вимірювання пульсу після тренування за	Складають комплекс вправ для тренування та виконують його, відповідно до індивідуальних можливостей. Виконують головну умову - не стояти. Вимірюють показники ЧСС. ВчатьсЯ формувати власну думку, обґрунтовувати її.	Навчання впродовж життя: досягати конкретних цілей, долати труднощі та перешкоди в процесі фізичного самовдосконалення; розробляти та використовувати індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, здібностей, мотивів, потреб та стану здоров'я. Математична: здійснювати самоконтроль власного фізичного стану в процесі занять фізичною культурою і спортом.	Викону-ють орієнту-ють чисть на власні можливості. Самооцінка свого стану. Здійснюють контроль за об'єктивними ознаками втоми. Після виконання – вимірювання ЧСС.	Відповідають вчителю домовленими знаками щодо розуміння завдання та самопочуття. Показники ЧСС пишуть в чат уроку.

		запропонованою системою.		Інноваційність: застосовувати інноваційно-оздоровчі технології для покращення фізичного стану; створювати інноваційні програми індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.		
IV. РЕФЛЕКСІЯ/МОТИВАЦІЯ/5-7 хв./165-110 уд/хв.						
4.1. Вправи з повітряною кулькою на відновлення дихання та розтягування (стретчинг).	Відновлення дихання, розтягування та розслаблення м'язів (стретчинг).	Пропонує виконати запропоновані вправи. Показує вправи, запитує, які вправи на розтягування знають учні.	Повторюють вправи за вчителем, демонструють свої вправи.	Навчання впродовж життя: шукати, аналізувати, систематизувати та використовувати інформацію в процесі занять фізичною культурою і спортом.	Запитання до учнів щодо їхнього самопочуття та процесу відновлення.	Синхронна взаємодія вчителя та учнів. Надають відповіді вчителю.
4.2. Правила гри в волейбол.	Пригадування правил гри у волейбол – виконання інтерактивної вправи.	Пропонує пригадати правила гри у волейбол (згадати ті, що забули), перейшовши за посиланням та виконавши вправу (демонструє вправу на екрані та виконує її разом з учнями). Додатково надсилає посилання в чат уроку. https://learningapps.org/view14485533	Виконують вправу разом з вчителем або самостійно, перейшовши за посиланням.	Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій: застосовувати технічні засоби в процесі занять фізичною культурою і спортом. Навчання впродовж життя: шукати, аналізувати, систематизувати та використовувати інформацію в процесі занять фізичною культурою і спортом.	Відзначає учнів за знання правил гри у волейбол та активність у відповідях.	Бесіда та спільне виконання вправи. <i>Може бути задана на виконання в асинхронному режимі.</i>

4.3. Як ми сьогодні попрацювали?	Оцінювання діяльності протягом уроку. Оголошення домашнього завдання.	Формує культуру висловлювання. Пропонує перейти за посиланням https://www.menti.com/al4cbc75ffbg та здійснити аналіз своєї роботи протягом уроку, висловити свою думку. Аналізує відповіді учнів. Інструктує щодо рухової діяльності вдома.	Удосконалюють навички логічно побудованої відповіді. Аналізують свою роботу на уроці та досягнуті результати, роблять висновки. Отримують домашнє завдання: вивчати правила гри - https://learningapps.org/view2951577 (можна з друзями), https://learningapps.org/view18879087 Скласти власний комплекс для тренування всього тіла за системою Табата, презентувати його на наступних уроках. https://youtu.be/HoAqBTelHUw (в допомогу - https://youtu.be/XulqjYB1vs0)	Вільне володіння державною мовою: сприймати інформацію та грамотно висловлюватися державною мовою під час занять фізичною культурою. Компетентності в галузі природничих наук, техніки і технологій: застосовувати технічні засоби в процесі занять фізичною культурою і спортом.	Самооцінювання. Оцінювання вчителем.	Діалог.
----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------------	---------