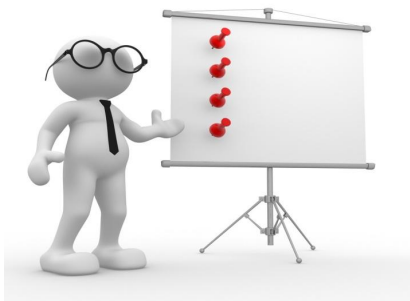




1. Нормативно-правова база : державні стандарти початкової та базової освіти
<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti>

2. Модельна програма

<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/modelni-navchalni-programi-dlya-5-9-klasiv-novoyi-ukrayinskoyi-shkoli-zaprovadzhuyutsya-poetapno-z-2022-roku>



3. Предметна галузь Фізична культура

Приклад технологічної карти і розгорнутого конспекту уроку

<https://docs.google.com/document/d/15dwzXZ3K4Qnks2KVe-R7wHmhJJDp7iO2VqBiZHsrAEw/edit>

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-картку 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 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 якось пов'язано з темою. Наголошує, що асоціації не бувають правильними чи	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. Разом з вчителем аналізують їх.	Вільне володіння державною мовою: сприймати інформацію та грамотно висловлювати державною мовою під час занять фізичною культурою. Вільне володіння державною мовою: сприймати	Запитання до учнів щодо їхнього самопочуття.	Бесіда з учнями. Бесіда з учнями.

		неправильними, вони – індивідуальні. Разом з учнями аналізує думки, що записані.		інформацію та грамотно висловлювати ся 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 положення виконай свою вправу».	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 вправу». Надає можливість учням бути замовниками вихідного положення.	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 висловлювати ся державною мовою під час занять фізичною культурою.	Відзначає учнів за креативність вправ та вихідних положень.	Відповідають вчителеві домовленими знаками щодо розуміння завдання та самопочуття.
--	--	---	--	---	---	--

2.2. Р/гра «Конвеєр».	Розвиток швидкості, спритності, координації.	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 (вісіркою між колінами)→стопи (вісіркою)→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.	Навчання впродовж життя: розв'язувати проблемні завдання під час занять фізичною культурою і спортом. Культурна компетентність: виражати свою 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.
------------------------------	---	---	---	---	---	----------------------------

III. 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. 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.	Відповідають на запитання вчителя. Вимірюють показники ЧСС. Виконують рухові завдання, запропоновані вчителем, пропонують свої вправи для виконання та виконують вправи, запропоновані однокласниками.	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. Підприємливість та фінансова грамотність: оцінювати власні можливості в процесі занять фізичною культурою і спортом.	Відзначає учнів за старанність. Учні сліdkують за об'єктивними ознаками втоми. Здійснюють самооцінку свого стану та відповідно регулюють кількість повторень.	Синхронна взаємодія вчителя та учнів. Відповідно вчителю домовляються з учнями 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 запропонованою системою.	Складають комплекс вправ для тренування та виконують його, відповідно до індивідуальних можливостей. Виконують головну умову - не стояти. Вимірюють показники ЧСС. Вчать 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	Виконують орієнтувальні на власні можливо-сті. Самооцінка свого стану. Здійснюють контроль за об'єктивними ознаками виконання – вимірювання ЧСС.	Відповідають вчителів домовленими знаками щодо розуміння завдання та самопочуття. Показники ЧСС пишуть в чат уроку.
--	---	---	---	---	--	---

				культурою і спортом. 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	Запитання до учнів щодо їхнього самопочуття та процесу відновлення.	Синхронна взаємодія вчителя та учнів. Надають відповіді вчителю.
---	---	--	--	--	---	--

				фізичною культурою і спортом.		
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.	Компетентно сті 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	Оцінювання діяльності протягом уроку.	Формує культуру висловлювання. Пропонує перейти за посиланням https://www.menti.com/al4cbc75ffbg та здійснити аналіз своєї роботи	Удосконалюють навички логічно побудованої відповіді.	Вільне володіння державною мовою:	Самооцінювання. Оцінювання	Діалог.

попрацювали?	Оголошення домашнього завдання.	протягом уроку, висловити свою думку. Аналізує відповіді учнів. Інструктує щодо рухової діяльності вдома.	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/NoAqBTeIHUw (в допомогу - https://youtu.be/XulqjYB1vs0)	сприймати інформацію та грамотно висловлювати ся державною мовою під час занять фізичною культурою. Компетентно сті в галузі природничих наук, техніки і технологій: застосовувати технічні засоби в процесі занять фізичною культурою і спортом.	я вчителем.	
--------------	---------------------------------	---	--	--	-------------	--

https://docs.google.com/document/d/1VIDDYvEnUTzlDc03j7xUFTWUqC2yKOQfAamg_fmml7w/edit?usp=share_link

Технологічна карта дистанційного уроку фізичної культури в 3 класі

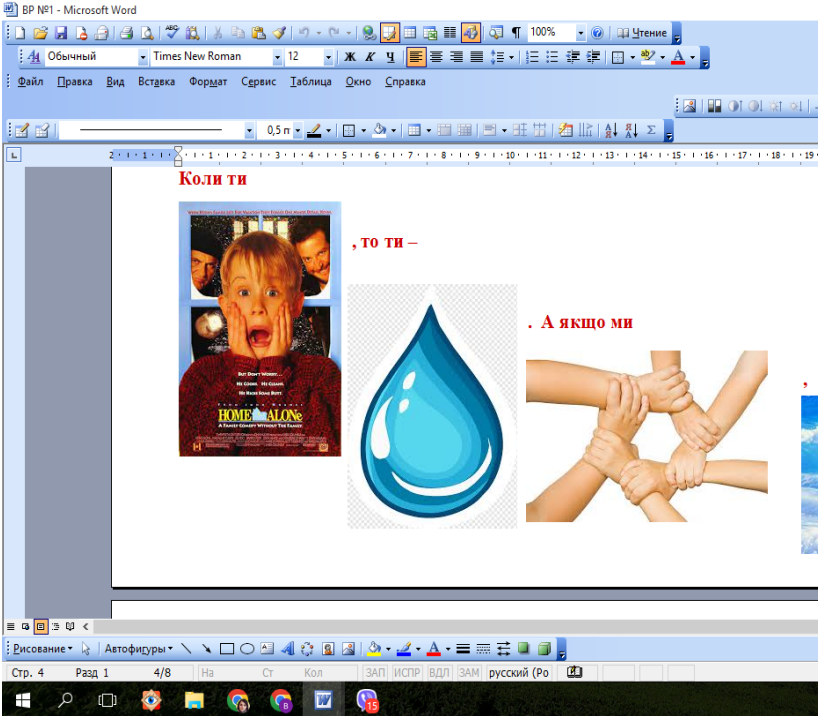
Урок розроблено вчителем фізичної культури ЗГ №103 **СОПІЛЬНЯК АЛІНОЮ АНАТОЛІВНОЮ**

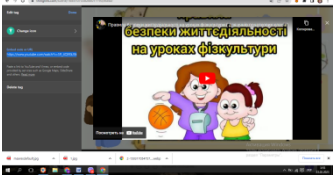
<i>Назва предмету:</i>	<i>Фізична культура (початкова школа)</i>	<i>3 клас</i>	<i>Номер уроку: 2</i>	<i>Дата проведення: 23.02.23</i>
------------------------	---	---------------	-----------------------	--------------------------------------

				Час проведення: 8.55-9.35
Тема уроку:	«Рухливі ігри та естафети»			
Форма проведення уроку:	дистанційне навчання: синхронно – ZOOM- зустріч та асинхронно-Classroom			
Місце уроку в розділі:	Урок є логічною одиницею змістової лінії «Ігрова та змагальна діяльність»			
Мета уроку:	--- підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою, шляхом вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій з елементами розважального характеру рухливих і народних ігор, забав та естафет , створення позитивної атмосфери, бадьорого настрою, психологічно - емоційного розвантаження, зменшення відчуття тривожності у дітей під час навчального процесу в умовах дистанційного навчання.			
Педагогічні завдання:			Очікувані результати:	
• освітні	— Ознайомити з видами рухливих і народних ігор, забавами та естафетами; — закріпити різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги); — розвивати такі важливі фізичні якості як швидкість, спритність, а також координацію рухів та кмітливість; — формувати уміння грати в рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами;	Називає	• види рухливих ігор та естафет;	
		Контролює	- свій фізичний стан за частотою серцевих скорочень, диханням та самопочуттям перед фізичними навантаженнями в процесі та після занять	
• оздоровчі	— сприяти свідомому застосуванню рухової активності, сили природи для зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення;	Добирає та виконує	- загально розвивальні вправи з предметами і без них; - фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: сили, швидкості, спритності та координації ; - вправи з пересування танцювальними кроками: ритмічне поєднання рухів і кроків, підскоків; танцювальні імпровізаційні вправи; - фізичні вправи для формування правильної постави і профілактики плоскостопості;	

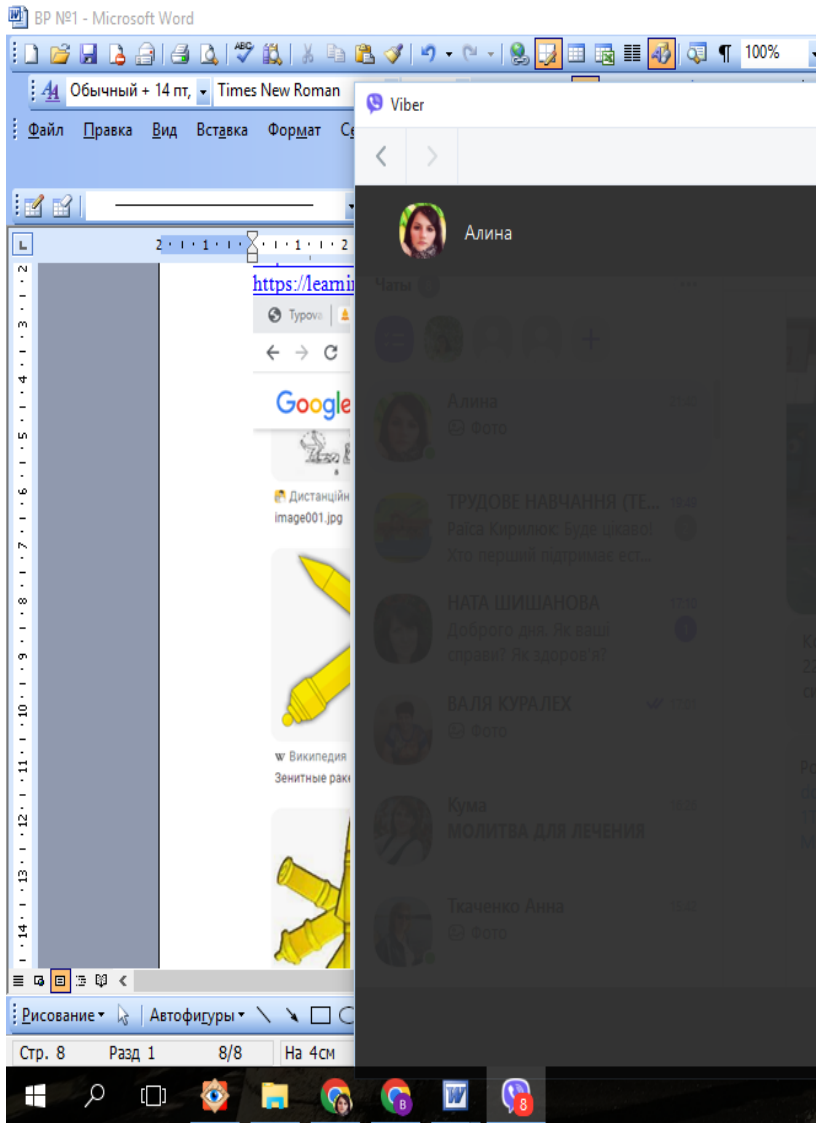
• виховні	• досягати спільних командних цілей у процесі спортивно-ігрової діяльності; • формувати вміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції; • виховувати стійкий інтерес до занять фізичною культурою в умовах дистанційного навчання.	Бере участь		- у рухливих іграх та естафетах			
		Застосовує		- вивчені прийоми в рухливих іграх та естафетах			
		Дотримується		- правил безпечної поведінки у процесі рухової, ігрової діяльності			
Вид та тип уроку:	Комбінований. Навчально-тренувальний урок змішаного типу з використанням інноваційних технологій.						
Форми та методи:	фронтальна, групова та індивідуальна форма організації навчальної діяльності учнів (ФОНД). а) словесні (пояснення, бесіда,); б) наочні (показ вправи учителем або учнем, демонстрування техніки виконання вправ на відео, мультисхемах, картках); в) практичні (практичне виконання вправ).						
Обладнання уроку:	Для вчителя - ПК, смартфон, секундомір, он-лайн дошка https://padlet.com/as1904220 , Інтерактивний плакат Thinglink https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793 . Для учнів - комп'ютер чи смартфон						
Інвентар:	Пляшка з питною водою. 6 м'ячиків з фольги, столова ложка, надувна кулька, 3 м'які іграшки, рулончик туалетного паперу.						
Візуальний ряд:	Інтерактивний плакат Thinglink , презентація до уроку.						
Міжпредметні зв'язки	Українська мова, англійська мова, математика, фізика, музичне мистецтво, основи здоров'я, ЯДС.						
Компетенції учнів:	Зміст уроку має потенціал для формування у здобувачів освіти ключових компетентностей: вільне володіння державною мовою, здатність спілкуватися іноземною мовою, математична, інформаційно-комунікаційна компетентність, навчання впродовж життя, культурна, громадянська та соціальна компетентності.						
Змістові лінії:	«Рухова діяльність» та «Ігрова та змагальна діяльність»						
Зміст уроку		Тайм-менед	Ключові та	Методи	ФОНД	Діяльність учителя	Діяльність здобувача освіти

	<i>жмен т</i>	<i>предметн і компетен тності</i>	<i>прийо ми</i>			
I.	10 хв	ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА				
Організація навчального простору учнів і вчителя. Налаштування обладнання та приєднання учнів за покликанням. Привітання учнів. Візуальний контроль учнів.	30"	Інформаційно-комунікаційна компетентність вільне володіння державною мовою	Словесний (бесіда). Інформаційні технології	Ф	• Налаштування на плідну роботу; • перевірка готовності до уроку; • перевірка приєднання учнів до онлайн-сервісу. Звернути увагу на зовнішній вигляд учнів (похвалити учнів у спортивній формі). Поцікавитися самопочуттям та настроєм.	• підготувати робоче місце; • налаштувати обладнання; • приєднатися за наданим кодом доступу або покликанням. Вітання з учителем.
Створення позитивного емоційного настрою учасників освітнього процесу. Розшифрувати мотиваційну цитату: «Коли ти один, то ти крапля. А якщо ми разом – ми океан!»	1хв	вільне володіння державною мовою, культурна компетентність, інформаційно-комунікаційна компетентність	Словесно – ілюстративний	Ф	Пропонує учням переглянути світлина та розкрити зміст мотиваційної цитати	Користуючись презентацією, де демонструються світлина, пропонують свої асоціації та озвучують цитату: «Коли ти один, то ти крапля. А якщо ми разом – ми океан!»

						
Перевірка частоти серцевих скорочень	1 хв	математична а компетентність	Словесний, наочний та практичний	Ф	Пропонує дітям знайти пульс та виміряти ЧСС. Для самостійного опрацювання: перегляд відео https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793 https://www.youtube.com/watch?v=HqY2B8SYArM	Учні вимірюють ЧСС. Якщо ЧСС становить 110-120 уд./хв., такі учні до уроку не допускаються.

Інструктаж ТБ на уроці фізичної культури. Для самостійного опрацювання: перегляд відео https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793 https://www.youtube.com/watch?v=SR_4QXKkJ3k 	30"	інформаційно-комунікаційна компетентність	Словесний, наочний та практичний	Ф	Проводить інструктаж з ТБ Акцентує увагу на перевірці безпечної зони в приміщенні, де учень/учениця працюють.	Учні уважно слухають інструктаж та відповідають на поставлені питання: 1. Одягнути спортивну форму. 2. Виконувати вказівки вчителя. 3. Слідкувати за самопочуттям, при його погіршенні або отриманні травми негайно повідомити про це вчителю. 4. Не одягати прикраси (кільця, персні, сережки, значки). Забезпечити безпечну зону для виконання фізичних вправ
Тема уроку: «Рухливі ігри та естафети»	30"		Словесний	Ф	Оголошує тему, мету та завдання уроку. Націлює на результат.	
Виконання загально-розвивальних вправ як	4хв	навчання впродовж життя,	Словесні та	Г І Ф	Мотивує учнів до подальшої навчальної діяльності з	Дотримуються правил безпеки.

поступової функціональної підготовки організму до навантажень В.п. - руки на пояс, ходьба на носках, підтягнувшись вгору. (25сек) В.п. - руки за голову ходьба на п'ятках. Тулуб прямий. (25сек) В.п. - руки за голову, ходьба на зовнішньому боці стопи. (25сек) В.п. - руки вздовж тулуба, крок схресно. (25сек) В.п. - руки на поясі, ходьба з високим підніманням колін. (25сек) В.п. - руки на поясі, ходьба в напівприсяді. (25сек) В.п. - руки на колінах, ходьба в присяді. (25сек) В.п. - руки вільно, підскоки поперемінно правою та лівою ногою. (25сек) В.п. - руки на поясі, приставними кроками почергово п'ятка - носок. (25сек) правим боком; лівим боком ; 11.В.п. - Руки на поясі стрибки на двох ногах. (25сек) 12.Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. (25сек)		інформаційно-комунікаційна компетентність, культурна компетентність	практичні, пояснення		формування практичних вмінь і навичок. Спостерігає за процесом виконання завдання, практичних вмінь і навичок. Надає право на самостійне і довільне виконання. Вчитель називає вправу, дію, пояснює її, дає команду на початок та завершення її виконання Темп середній. Стежить за роботою рук, ніг та тулуба. Нагадує про безпечне виконання. Забезпечує диференційований підхід: дівчатка тренерують гнучкість, хлопчики - силу.	Вправи виконують в індивідуальному темпі та ритмі під музику. Пропонують варіативність рухових рішень, різні варіанти ускладнення залежно від індивідуальних можливостей кожного.
---	--	---	-----------------------------	--	--	---



Виконання вправ на поновлення дихання.

Час пити воду.

Візуальний контроль учнів.

1хв

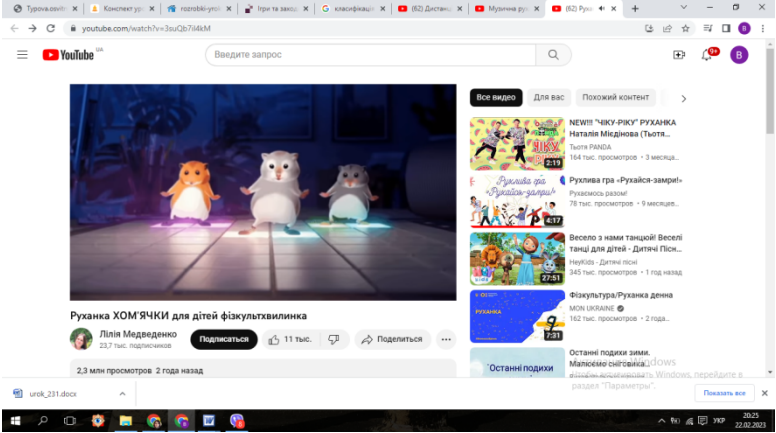
Словесні,
наочні
та
практичні

Ф

Рекомендує виконати вправи на поновлення дихання. Цікавиться чи знають діти про користь води для організму після виконання фізичних вправ. Цікавиться самопочуттям учнів.

Учні виконують глибокий вдих – руки вгору, видих – руки вниз. Вдих через ніс, а видих через рот.

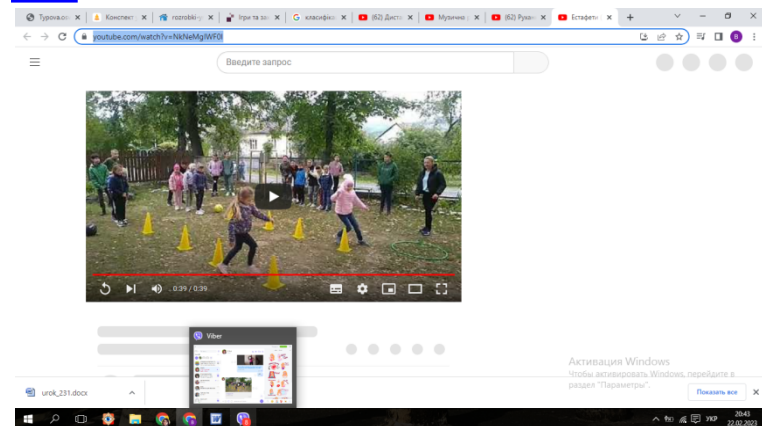
П'ють воду, як виконання добової норми та дають пояснення.

Виконання веселої руханки з танцювальними кроками за посиланням:  https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793 https://www.youtube.com/watch?v=3suQb7il4kM	1хв30"	навчання впродовж життя, інформаційно-комунікаційна компетентність, культурна компетентність	Наочні та словесні (пояснення)	Ф	На початку виконання руханки вчитель об'єднує учнів у мікрогрупи за принципом: I мікрогрупа - піднята права рука і удосконалюються вправи ті, які виконуються руками ; II мікрогрупа – піднята права нога і удосконалюються вправи ті, які виконуються ногами; . Спостерігає за процесом виконання завдання, практичних вмінь і навичок. Надає право на самостійне і довільне виконання танцювальних кроків. Стежить за роботою рук, ніг та тулуба. Нагадує про безпечне виконання.	Учні виконують різні рухові дії так, як їм хочеться, відповідно до своїх індивідуальних особливостей. Граючи діти задовольняють властиву їм потребу в рухах. Займаючись рухливими іграми вони удосконалюють будову тіла: зміцнюються м'язи спини, верхніх і нижніх кінцівок, корегується постава. а також виховуються певні культурні звички. Прагнуть до самостійного пошуку нових вправ та їх виконання. Як приклад: кожен по своєму виконує танцювальні кроки у русі, імітуючи рухи звірів.
II.	20 хв	ОСНОВНА ЧАСТИНА:				
Перегляд відео до теми уроку за посиланням: https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793 https://www.youtube.com/watch?v=G9kK0TkTgkU	3 хв	інформаційно-комунікаційна компетентність	Словесний, наочний; Стимулювання	Ф	Нагадує тему уроку. Націлює на результат. Підводить підсумок про побачене. Разом з учнями складають класифікацію ігор.	Акцентують увагу на важливість теми, розуміють зміст їхньої діяльності, чого

<https://www.youtube.com/watch?v=NkNeMgIWF0I&feature=>



share



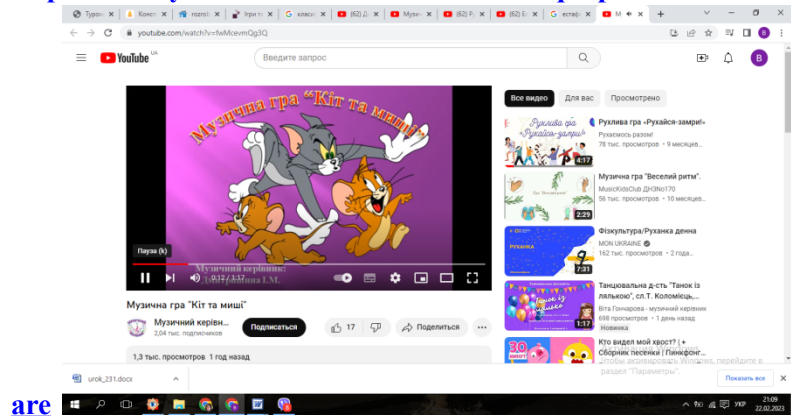
3хв

стан тривожності,
стимулювати роботу мозку,
підвищити засвоєння, а також
сприяє естетичному
вихованню.

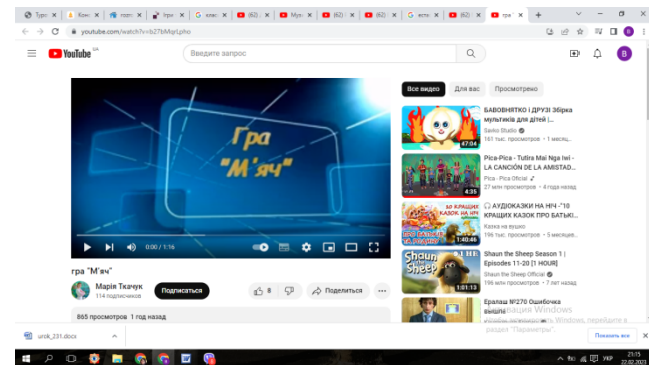
Прагнуть до
самостійного
пошуку нових
підходів до їх
виконання.

Спрямування рухливих ігор (простих за змістом і правилами) на загальний фізичний розвиток без спеціальної підготовки, які побудовані на вільних, різноманітних та простих рухах, пов'язані з включенням у роботу головним чином великих м'язових груп.
<https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793>

<https://www.youtube.com/watch?v=fwMcevmOg3Q>
<https://www.youtube.com/watch?v=b27bMqrLpho&feature=share>



are



Перевірка частоти серцевих скорочень

3хв

навчання
впродовж
життя,

культурна
компетентні
сть

інформацій
но-комуніка
ційна
компетентні
сть,

3хв

математичн
а
компетентні
сть

Словес
ні
(поясне
ння),
наочні
та
практи
чні.

Метод
організа
ції
дитячо
го
колекти
ву

Г

Уважно слідкує за виконанням вправ, надає можливість учням творчо підходити до пошуку власних оптимальних рішень.

Застосовує методи заохочення та словесні схвалення.

Учні включаються в роботу, довільно виконують вправи згідно поставленої умови. При виконанні потрібно проявити швидкість, спритність та кмітливість.

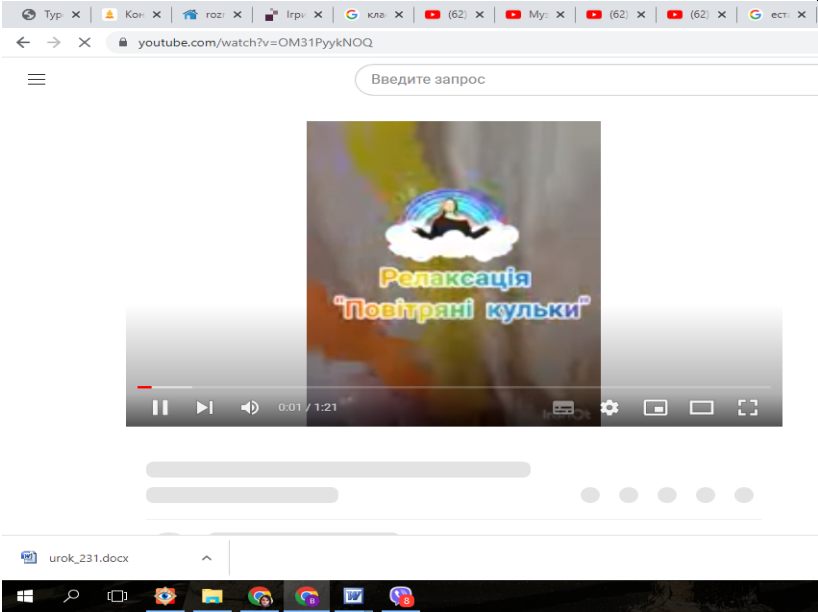
Примітка:
рекомендоване відео можна використати при асинхронній роботі.

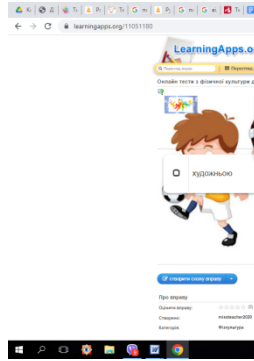
Ф

Пропонує дітям знайти пульс та виміряти ЧСС.

-

Учні вимірюють ЧСС.

			практичний			
III.	7 хв	ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА				
Релакс Релаксація як метод відновлення організму дитини. Виконання вправ на відновлення. Релаксація https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793  https://www.youtube.com/watch?v=OM31PyykNOQ	2 хв	навчання впродовж життя, культурна компетентність інформаційно-комунікаційна компетентність,	Словесні (пояснення), наочні та практичні.	Ф	Пояснює значення релаксації і вплив на стан здоров'я. Знімає розумове і фізичне напруження, дає дітям невеликий відпочинок, який викликає позитивні емоції, гарний настрій, що веде до поліпшення стану організму і здоров'я в цілому. Пропонує різні види релаксації: різного роду спокійні рухи, спів, спокійна мелодія, зацікавленість чимось незвичайним, новим.	Учні самостійно обирають вид релаксу на розслаблення або виконують класичну вправу: <i>Роблять глибокий вдих-видих (тричі), розслабляють м'язи очей, щік, підборіддя, шиї, плечей, передпліч, кистей і пальців, м'язи спини, грудей, живота, внутрішні м'язи тазу та ніг до самих пальців.</i> Це допомагає збудженим, неспокійним дітям поступово стати більш врівноваженими,

						уважними і терплячими, а скуті діти можуть придбати впевненість і бадьорість та нейтралізує негативні емоції.
Закріплення знань. Рефлексія . https://www.thinglink.com/scene/1685107338266017793	2 хв	інформаційно-комунікаційна компетентність,	Словесні (пояснення), та наочні	Ф	Пропонує виконати інтерактивну вправу Learning Коментує та оцінює відповіді. Д/З: Прогулянки та ігри на свіжому повітрі.	Учні активно відповідають на запитання закріплюють одержані теоретичні знання на уроці. Радіють правильним відповідям та підсумковій оцінці. 

<https://learningapps.org/11051180>

Кс | Д | Ти | Рс | Те | не | Ру | не | віз | Те | Фі | Те | Л

padlet.com/as1904220/3nrmuagoala8p9ah

:Padlet

Аліна Сопільняк • 13h

Інтелектуальна гра "Крок за кроком до здоров'я"

2 - класи



learningapps.org

Режим дня - шлях до здоров'я



learningapps.org

Корисні та шкідливі звички

3 - класи



learningapps.org

Онлайн тести з фізичної культури для учнів 3 А класу



learningapps.org

Корисне та шкідливе

4 - клас



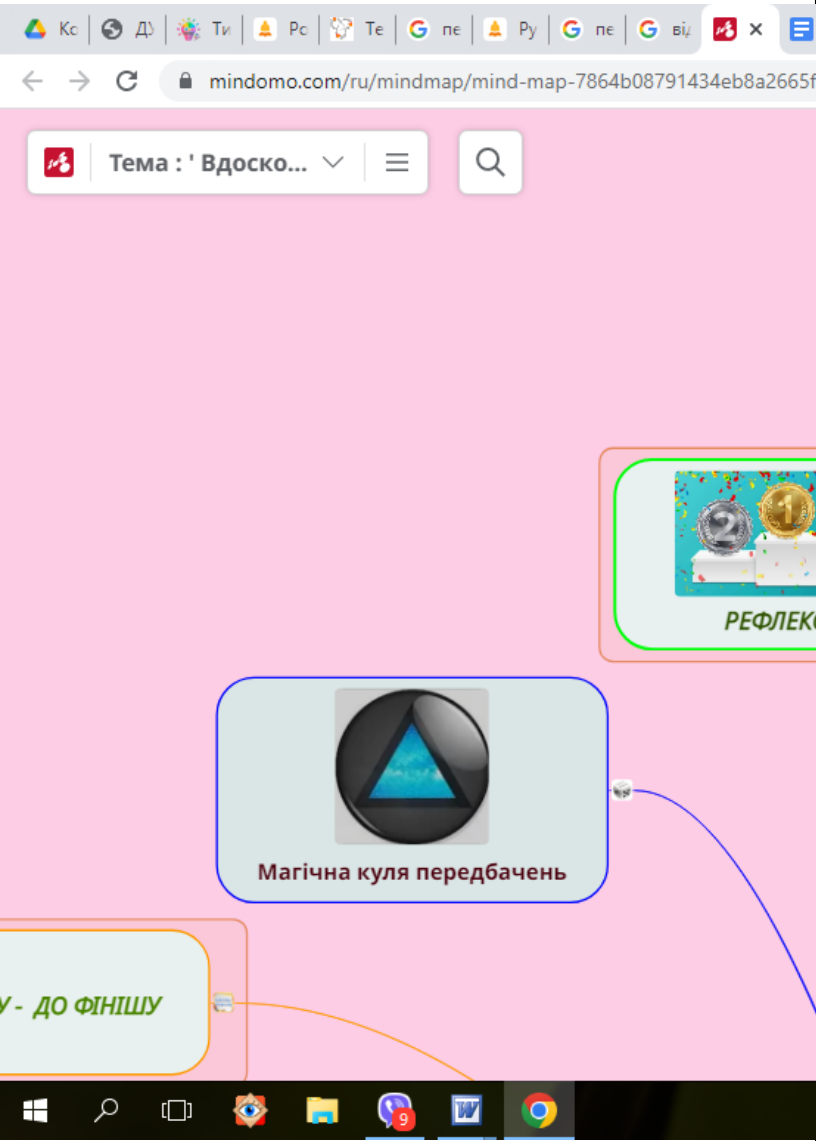
learningapps.org

Види спорту



learningapps.org

фактори здоров'я

Підведення підсумків уроку 	3 хв	Соціальна і громадянська компетентність вільне володіння державною мовою	Словесний (бесіда) метод «Знаю – Хочу знати Дізнався – Навчився». Евристична бесіда, наочний		Спонукає до роздумів, пропонує систематизувати одержані на уроці знання, вміння та навички. Пропонує зробити самооцінку своїй діяльності на уроці, використовуючи «П’єдестал пошани» та «нагородити» себе медалями: «Золото» - Я розумію! Я можу це зробити сам/сама і навіть пояснити іншим. «Серебро»: Мені потрібно трохи більше пояснень. «Бронза»: Мені ще потрібно потренуватись, бо деякі вправи не зміг/змогла виконати. Висловлює подяку учням за старанність, активність, небайдужість до уроку фізичної культури в особливих умовах. Акцентує на тому, що їхня праця – це наша спільна радість, нагорода та перемога. «ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!»	Учні надають відповіді: «Я навчився...» «Це потрібно мені...» «Маю бажання застосувати...» тощо Учні з гордістю та задоволення оцінюють свою роботу! 
---	-------------	--	--	--	---	---

						Дякують за урок!!!
--	--	--	--	--	--	--------------------



Приклад конспекту уроку за Аксьоновою О.П. (*зверніть увагу на цифрові зноски, - то детальні пояснення*)

Термін проведення. №№ уроків	1 тиждень жовтень 2022 року				
ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАВДАННЯ УРОКУ	Розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності				
РЕЗУЛЬТАТИ	Виконує фізичні вправи під час ігрової та змагальної діяльності				
ТИП УРОКУ	Урок-мозаїка				
КОМПЕТЕНТНІСТЬ	Навчання впродовж життя: досягати конкретних цілей, долати труднощі та перешкоди в процесі фізичного самовдосконалення				
ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ¹	Вправи на розвиток спритності			Техніка виконання дитячих легкоатлетичних вправ	
ЕТАПИ УРОКУ	ХВ.	ЧСС	ІНВАРІАНТНА СКЛАДОВА		ВАРІАТИВНА СКЛАДОВА
ВСТУП ² «КРУТА РОЗМИНКА»	8-10	100-110 уд/хв	<u>Рухове завдання «Фізкультурний диктант»</u> Три сегменти спортивного залу. Три бригади учасників. Кожна бригада обирає вид (розділ) рухової діяльності та відповідний інвентар або обладнання (жеребкування). Диктор (спочатку педагог, потім функції делегуються учасникам) промовляє фрази «фізкультурного диктанту», а		

¹ Це – перелік засобів, з яких будуть складатися відповідні рухові завдання.

² Має на меті активізацію психічних процесів і когнітивних функцій на фоні рухової активності низького рівня навантаження.

			учасники відтворюють зазначену фразу руховими діями відповідного змісту. Варіанти фраз для Диктора: предмет не літає, не падає, а ви стоїте на місці; предмет літає, не падає, а вас уже двоє; предмет літає, торкається підлоги, а вас уже троє; предмет літає, торкається підлоги, однак завжди по-іншому. І так далі. Педагог не може виправляти тих учасників, кому він делегував функції диктора. Що диктувати – рішення лише диктора. Домовитися з учасниками: не виходити за межі свого сегменту залу.	
СЕНСОМОТОРНЕ ТРЕНУВАННЯ ³ «ОБИРАЙ СВІЙ ВИД»	9-11	110-120 уд/хв		<u>Рухове завдання «Ротаційне звернення»</u> Шиккування учасників в колони (три-чотири). Однаковий предмет в усіх учасників – тенісний м'яч. Перший сет. Педагог (лідер) стоїть попереду всіх учасників. Кожного разу він промовляє фразу «А я можу так, а ви?» і демонструє руховий елемент з обраним предметом. У відповідь на що учасники намагаються повторити за педагогом (лідером). Таким чином завдання триває до двох хвилин. Другий сет. Педагог промовляє певну команду, яка призведе для зміни положення учасників (на кшталт: ліворуч на 45 градусів; почніть обертання навколо себе до команди «стоп»; поверніться до того, до кого ще не поверталися та ін.). Таким чином утворюються пари (трійки) учасників, серед яких по черзі хтось буде примовляти «А я можу так, а ви?» та демонструвати свій елемент (дію), а хтось – намагатися повторити за своїм спікером. Функції кожного разу учасники змінюють. Таким чином завдання триває до п'яти хвилин. Третій сет. Педагог пропонує кожному учаснику виконати найкрутішу вправу (елемент, дію), яку він (учасник) демонстрував своїм товаришам. Потім – виконати найкрутішу вправу (дію), яку йому

³ Має на меті формування нових складно координованих рухових дій учнів. Мозок має бути не втомленим.

				демонстрував хтось з товаришів. Так працювати до трьох хвилин. Четвертий сет WOW. Якщо є час або сили: пропонувати бажаючим продемонструвати всім іншим учасникам таку вправу (елемент, дію), якої не було ні в кого за весь період виконання завдання. А всім учасникам – спробувати свої сили, повторюючи за новим спікером.
КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ ⁴ «Я МОЖУ БУТИ!»	9-11	120-140 уд/хв		<u>Рухове завдання «Над, під, між, навколо». Формат «колового тренування»</u> Готується чотири картки – назви сегментів спортивного залу: «станції» НАД ПІД МІЖ НАВКОЛО. Учасники об'єднуються в дві-чотири команди. Назви «станцій» - умовна інформація про способи маніпулювання предметами, які обрали учасники команди- «кегли», «бар'єри», «спис», «скакалка». Учасники вирішують (домовляються), з якої «станції» будуть стартувати. Педагог акцентує: 1) кожного разу після переходу має бути нова «станція»; 2) на одній «станції» не може бути більш ніж однієї команди учасників; 3) за сигналом про завершення роботи на «станції» усі учасники в команді шикуються і чекають сигнал на перехід; 4) кожного разу після сигналу для переходу учасники команди змінюють спосіб пересування. Педагог домовляється з учасниками про різновиди сигналів для завершення роботи на «станції» й переходу на наступну. Тривалість роботи на одній «станції» від 1 хвилини і довше, залежно від підготовленості учасників. Як варіант: педагог заздалегідь розміщує предмети на кожній «станції». Учасники команди по завершенні роботи на «станції» складають предмети на вихідне місце.

⁴ Має на меті саме тренування кардіо- респіраторної системи організму молодших підлітків.

МОТИВАЦІЯ ⁵ «Я ДІЮ»	8-10	100-110 уд/хв	<u>Рухове завдання «Я запрошую»</u> Учасники розташовані цілим класом в обумовленому місці. Педагог виходить в центр майданчика і запрошує одного-двох-трох учасників, показуючи їм місце їхнього розташування та вправу, яку вони почнуть виконувати й не припиняють до кінця завдання. Однак ті, кого запросили, спочатку також запрошують одного-двох-трох учасників, показують їм місце розташування та вправу. А самі продовжують виконувати ту вправу, яку їм призначали їхні попередники. Головний акцент: якщо учасників запросили парою або трійкою, обумовлену вправу їм прийдеться виконувати у зв'язці.	
-----------------------------------	------	---------------	---	--

Так завершити урок, щоб хлопці та дівчата понесли це за межі спортивного залу та мріяли про наступну зустріч.



Круті уроки з використанням інтелект –карт до уроку

<https://view.genial.ly/63c9550d7b07cc0019e5bd8b/interactive-content-karta-urokudolya-oo>

<https://www.mindmeister.com/ru/map/2566531097?t=5WaMIkQDYr>

<https://www.mindmeister.com/map/2611743526?t=RkmHkGBsUZ>

<https://www.mindmeister.com/map/2610752995?t=ViGs8oZ2CB>



Каталог курсів підвищення кваліфікації 2023 за напрямом «Фізична культура» (коштовні з сертифікатом, безкоштовні без сертифікату)

<https://iteacher.com.ua/category/fizicna-kultura/>