**Технологическая карта занятия по физической культуре (ОО «Физическое развитие»)**

**Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Инструктор по физической культуре: Текеева З.Д.**

**Тема:** Челночный бег**Возрастная группа:** старшая группа.

**Интеграция образовательных областей:** Речевое развитие, физическое развитие.

**Формы непрерывной образовательной деятельности:** Групповая, фронтальная.

**Виды детской деятельности:** ОРУ, подвижные игры с элементами спорта

**Цель**: формирование гармоничного развитого в физическом и психическом плане ребенка; развитие интереса к физической культуре и подвижному образу жизни.

Задачи:

***Образовательные:***

- продолжать формирование умения выполнять челночный бег (3 раза по 10 м); закреплять умения прыгать на двух ногах на месте (сериями по 20–30 прыжков, 2–3 раза в чередова-нии с ходьбой), строиться в шеренгу и перестраиваться в колонну по одному, ходить и бегать в колонне по одному по кругу за направляющим, ходить на носках и пятках;

*Развивающие:*

- развивать правильное дыхание, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений, чувство равновесия, умение удерживать предмет на голове.

*Воспитательные:*

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в ежедневных физических упражнениях, волевые качества; формировать полезные привычки; развивать грацию, пластичность и выразительность движений, воспитывать волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость, самообладание).

**Оздоровительные:**

- способствовать охране жизни и укреплению здоровья детей; формировать правильную осанку; способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата.

**Методы, приемы:** Словесный метод, показ – демонстрация инструктора, игровой метод.

**Планируемый результат:** умеют выполнять броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и ловить его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд), перелезать через препятствия.

**Оборудование:** разметка для челночного бега (две параллельные линии на расстоянии 10 м друг от друга); свисток; мешочки с песком (150 г, по количеству детей); емкость для инвентаря.

Ход занятия

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Этап занятия**  *Структурные компоненты*  *деятельности* | **Задачи этапа** | **Деятельность педагога** | **Предполагаемая деятельность детей** | **Доз-ка времени** | **Планируемые результаты** |
| I.  1. | **Вводная часть.**  Организационно – мотивационный этап (приветствие) | Вовлечение детей в предстоящую деятельность, стимуляция интереса к ней. | Инструктор встречает детей в физкультурном зале, приветствует их.  Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков.-Здравствуйте, ребята! Как вы себя чувствуете? Ноги не болели после прошлого занятия? Отлично! Тогда приступим. Направо!  Перестроение в колонну по одному.  - По кругу шагом марш!  Ходьба в колонне по одному по кругу за направляющим (15–20 с).  -Пошли на носках, руки вверх! Хорошо.  Ходьба на носках, руки вверх (10 с).  -Теперь на пятках, руки за головой, локти в стороны!Ходьба на пятках, руки за головой, локти в стороны (10 с). - Идем обычным шагом. А теперь побежали! Не обгоняйте друг друга!В конце все переходят на шаг, выполняется упражнение на восстановление дыхания. Методические указания. Инструктор обращает внимание на то, как бегут дети, насколько четко соблюдают движение в колонне, держат дистанцию и т. д. -Замечательно! Бегуны вы просто отличные! Вставайте на кружочки! | Построение в шеренгу по росту вдоль линии, подравнивание носочков.  Перестроение в колонну по одному.  Ходьба в колонне по одному выполнением команд  Ходьба и бег по кругу (30 с).  Дети останавливаются на одной стороне зала и по команде инструктора «Направо!» (или «Налево!») поворачиваются и строятся в шеренгу. | 4 мин | Умеют настраиваться на предстоящую деятельность. |
| II.  2. | **Основная часть**  Общеразвивающие упражнения | Актуализация имеющихся знаний, представлений. Создание ситуаций, в которых возникает необходимость в получении новых представлений, умений | «Как мы провели лето» (беб предметов)  (См. комплекс ОРУ, №1)  После разминки дети строятся в колонну, проходят к скамейкам и садятся. - А теперь, ребята, мы проверим, насколько хорошо вы помните, что такое челночный бег. | Дети встают в три шеренги в шахматном порядке на зрительные ориентиры в виде кругов на полу.  Дети выполняют ОРУ по показу инструктора. | 4 мин | Умеют сформированы движения, выполняют его самостоятельно |
| 3.  4. | Основные виды движения  Челночный бег (3 раза по 10 м) | Развитие физических навыков | Дистанция для бега (30 м – 3 раза по 10 м) обозначена двумя параллельными линиями на расстоянии 10 м друг от друга.  При челночном беге широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп бега более частый, шаги короче, колени больше согнуты. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах. Затем проводятся забеги. - Вы молодцы! Не забыли, как бегать и быстро разворачиваться. Теперь пора потренироваться прыгать на двух | Дети вместе с инструктором подходят к разметке и повторяют технику челночного бега – старт, бег по прямой с двумя разворотами.  Дети бегут по одному или по двое, остальные сидят на скамейках и наблюдают. Если группа небольшая, то каждому дается возможность пробежать дистанцию дважды, если большая – по одному разу. | 3 мин | Умеют стоять на одной ноге(правой, левой) в течение 10 с |
| **5** | Прыжки на двух ногах на месте (сериями) | Развитие физических навыков | Сначала дети вместе с инструктором вспоминают, как выполняются прыжки на месте на двух ногах, делают несколько прыжков. Далее выполняются 2–3 серии прыжков (в зависимости от того, как дети будут справляться) по 20–30 прыжков в чередовании с ходьбой. Прыжки выполняются под счет инструктора легко и ритмично, заканчиваются ходьбой. Затем дети колонной по одному подходят к скамейкам и садятся на них, чтобы отдохнуть и послушать следующее задание.  Методические указания. Если дети легко справляются с заданием, можно ввести усложнение: во время подпрыгивания добавить движения ногами (например, с ноги на ногу, одна нога вперед – другая назад, или ноги скрестно – ноги врозь).  - Вы очень хорошо прыгали! Даже лучше, чем на прошлом занятии! А сейчас поиграем. Надеюсь, что у вас еще остались силы. | Дети стоят на ориентирах.  дети выполняют упражнение самостоятельно.  Дети прыгают под счет иинструктора. | 6 мин | Умеют прыгать на двух ногах на месте |
| **6** | Подвижная игра | Развитие физических навыков | «Ловишки с мешочком на голове»  Все игроки получают по одному мешочку с песком (150 г). С помощью считалки выбирают водящего-ловишку. Остальные игроки разбегаются по залу. Все дети, в том числе и ловишка, кладут мешочек себе на голову. По команде инструктора «Один, два, три – беги!» ловишка старается догнать игроков и коснуться их рукой. Тот, кого коснется ловишка, или тот, кто уронит мешочек, выбывает из игры (берет свой мешочек и садится на скамейку). Если ловишка уронит мешочек, все пойманные игроки возвращаются в игру, а водящему дается вторая попытка. Смена водящего происходит после того, как тот три раза уронит мешочек или поймает всех игроков. По окончании игры выполняется упражнение на восстановление дыхания: дети идут за инструктором по залу, поднимают руки вверх – вдох, опускают руки, слегка наклоняясь, – выдох. | Дети играют знакомую игру. | 4 мин | Умеют играть подвижную игру самостоятельно |
| **7**  **8** | **Заключительная часть**  Рефлексия  Анализ работы детей | Подведение итогов НОД, обобщение полученного ребенком опыта | Рефлексия содержания учебного материала.  -Вы сегодня со всеми заданиями справились просто отлично! Мне даже жаль, что наше занятие заканчивается.  До свидания, ребята. До следующей встречи. | Дети складывают мешочки в емкость и строятся в шеренгу.  Ответы детей.  сегодня я узнал…  было интересно узнать…  было трудно выполнять…  теперь я могу решать…  я научился…  у меня получилось…  я смог…  я попробую сам… | 4 мин | Дети умеют правильно отвечать на поставленные вопросы |