*Т.к. № 1*

|  |
| --- |
| *Занятие в группе**Дата:**№ гурппы:* |

 **Технологическая карта организованной учебной деятельности по физической культуре для старших и предшкольных групп**

**(Сентябрь)**

**Образовательная область:** «Здоровье»
**Раздел:** «Физическое воспитание»

**Тема:** Прыжки
**Цель:** Учить детей подпрыгиванию на месте; прыжкам с продвижением вперед на двух ногах, с мешочком, зажатым между колен.

**Инвентарь:** Обручи, разметки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  | Содержание | Доз-ка | Организационно-методическиеуказания |
| **Вводно-подготовительная часть** | Построение. Сообщение о задачах урока.**Ходьба:**1. На носках;
2. На пятках;
3. С перекатом;
4. Приставным шагом;

**Бег:**1. Змейкой;
2. Легкий бег;
3. С подскоком.

**Комплекс ОРУ:****1.** И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.**2.**И.п-о.с.,на счет-1-2-3-4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз.**3.** И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.**4.** И. п.-о.с. руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона назад и вперед; 4 – и. п.**5.** И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.**6**.И.п.-о.с. руки на пояс на счет 1- упор присев, 2 –упор лежа, 3 упор присев, 4 - И.п.**7**. И.п.-о.с.-упор присев на правую ногу на счет 1-4 перекат туловища с правой ноги на левую, с последующей сменой ног.**8**. Прыжки. | 1 мин1мин 1мин 4мин | Проверка наличие спортивной формы.Спина прямая, голова поднята вверх.Соблюдать строй.Медленные вращения, глаза не закрывать.Руки тянем максимально прямые.Опускаем туловище как можно ниже к коленям.Максимально закручиваем мышцы туловища, руки не отрываем от пояса.Упражнение делается в медленном, размеренном темпе.Прыгать как можно выше.**Подгруппа предшкольной подготовки, делает, на 2-3 повторения больше по команде:** **- Предшкола продолжает.** |
| **Основная часть.** | Напол ложатся 4 обруча диаметром 30 см, на расстоянии 40 см друг от друга, ребята выстраиваются колонной друг за другом и поочередно прыгают, сначала прыгает подгруппа **предшкольной** подготовки, все 4 обруча, затем **старшая** подгруппа – убирается один обруч.**Задача воспитателя:**следить за правильным выполнением прыжка, при необходимости исправлять ребят и давать им методические указания. | 15 мин | Воспитатель объясняет, затем наглядно показывает технику, следить за тем чтобы все дети были заинтересованы и в дальнейшем правильно выполнили задание. Помощник воспитателя помогает в подготовки инвентаря, а так же в организации ребят.Воспитатель следит за тем чтобы прыжки выполнялись правильно, а ребята не мешали друг другу. |
| **Заключительная часть.** | **Игра на усмотрение педагога.**Рекомендуется игра на зимнюю или новогоднюю тематику.Построение.Окончание занятия. | 8 мин | Игра несет характер разрядки после физической нагрузки.Следить за дисциплиной. |

**Ожидаемый результат:** Появление у детей умения к подпрыгиванию на месте; прыжкам с продвижением вперед на двух ногах, с мешочком, зажатым между колен.

**Понимают:**

- технику безопасности и правила поведения в группе;

- технику свободной ходьбы, координируя движения рук и ног, не шаркать ногами, не опускать голову.

**Применяют:**

- положение тела, группировку при прыжках.

**Воспроизводят:**

- услышанные команды педагога;

- показанные техники прыжков.