*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-методические  указания |
| **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 мин  1мин  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.