**Орта кіші тобына арналған**

**жинақталған оқу жүйесінің технологиялық картасы.**

**Білім беру саласы**: Здоровье.

**Бөлімдері**: Физкультура.

**Тақырыбы**: « прогулка по зимнему лесу»

**Мақсаты:** Учить ходьбе по гимнастической скамейке с хлопками под прямыми ногами. Учить продвигаться вперед прыжками с ноги на ногу.

 **Материал**:. Гимнастические палки и мешочки. 4 гимнастические скамейки поставить параллельно одной стороне площадки, перед каждой скамейкой положить по плоскому обручу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Іс-әрекет****Кезеңдері.** | **Мұғалімнің іс-әрекеті.** | **Балалардың іс-әрекеті.** |
| **Ойды****оятатын****уәждер** | Арысыз, алтын күн!Армысыз, көк аспан!Армысыз, ана жер!Армысыз балалар!Сегодня мы с вами , будим лепить подушки и көрпе для медвежат. | Дети повтаряют слова за педагогом. |
| **Іздену****жұмыстарын****ұйымдастыру.** | I часть. Ходьба с носка с четкими поворотами на углах. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м), во время которого дети сначала пробегают по одной стороне площадки, высоко поднимая колени, затем приставным шагом, меняют направление бега на противоположное. Ходьба. По ходу дети берут палки и перестраиваются в 3 колонны.II часть. *Общеразвивающие упражнения.*1) И. п.: палка внизу. 1 — палку вверх, правую ногу назад на носок; 2 — и. п.; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).2) И. п.: палка на груди. 1 — палку вверх; 2 — палку за спину на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — и. п. (6—8 раз).3) И. п.: ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1 — наклон вперед, посмотреть вперед; 2 — и. п. (8 — 10 раз).4) И. п.: палка вертикально, один конец на земле, руки держат другой конец, ноги на ширине плеч. 1 — присесть, держась руками за палку; 2 — встать; 3 — махом правой руки поворот вправо; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но поворот в другую сторону (4—5 раз).5) И. п.: палка внизу, ноги на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — присесть, держа палку вверху; 3—встать, палка вверху; 4 — и. п. (4—5 раз).6) И. п.: палка на земле впереди, руки на поясе. Прыжки через палку вперед и назад без поворота (10—15 раз).*Основные движения.*1) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба. По ходу дети перестраиваются в 4 колонны напротив скамеек.2) Дети один за другим идут по скамейкам, держа руки в стороны. На каждый шаг они высоко поднимают прямую ногу, делают под ней хлопок. Дойдя до середины, поворачиваются на 360° и продолжают выполнять упражнение (4—5 раз).3) Бег со средней скоростью 1 мин 40 с (250 м) за пределами площадки и медленный 1 мин 30 с (150 м) по площадке. Ходьба.4) Прыжки. По одной стороне площадки дети прыгают с ноги на ногу, делая широкие шаги. Нельзя одновременно касаться земли двумя ногами. Дети прыгают друг за другом с ноги на ногу, затем шагом обходят площадку и прыгают еще 2 раза делая  более длинные шаги (чтобы преодолеть длинную сторону площадки за меньшее число шагов). Дети повторяют упражнение 2—3 раза.5) Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба.*Игра «Парашютисты».* Дети делятся на две команды (например «Спартак» и «Динамо»). На площадке стоят два ряда скамеек на расстоянии 1,5—2 м друг от друга — это самолеты, с которых парашютисты (дети) будут совершать прыжки. По сигналу: «В самолеты!» — дети встают на скамейке (6—8 человек на каждой). По сигналу: «Спартак», пошел!» — дети первой команды прыгают, стараясь мягко приземлиться.Дать команде очки по числу правильно выполненных прыжков. Затем прыгает команда «Динамо». Ставит  перед парашютистами задачу прыгнуть как можно дальше. Правильно выполнившие ее получают очки. Затем команды соревнуются на точность приземления (в плоский обруч, расположенный на расстоянии 40—50 см от конца скамеек). Это упражнение дети выполняют друг за другом, проходя по скамейке. Выигрывает команда, получившая большее число очков.III часть. Медленный бег 2 мин 55 с (300 м). Ходьба. Дыхательные упражнения. |  |
| **Өз іс-әрекетіне****мұғалімнің****корытынды****баға беру.** | Анализ занятия :-Какое занятие у нас с вами?- что мы с вами делали? | Ответы детей. |

**Білу керек:**Знать об основных движениях.

**Қажеттіліктер болу керек:**Иметь представление о порядке выполнения упражнения.

**Жан-жақты білімі болуы керек:**Уметь выполнять задание следуя показу и рассказу педагога.