**Технологическая карта**

**ФИО педагога: Закиров Радик Рифкатович**

**Цель:** закреплять двигательные умения и навыки в метании, в ползанье, в ходьбе и беге по средствам специально подобранных физических упражнений.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:** закреплять детей ходьбе с выполнением заданий; упражнять в прыжках, в беге с изменением темпа в течение 1,5-2 минуты, упражнять детей в ползанье по гимнастической скамейке, упражнять в бросании мяча вверх и ловля его с хлопками.

**Развивающие задачи:** развивать произвольное внимание, действия по сигналу воспитателя в игре, развивать точность движений при выполнении упражнений.

**Воспитательные задачи:** воспитание интереса к физическому упражнению в процессе занятия.

**Оборудование:** гимнастическая скамейка, гимнастическая палка.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Деятельность педагога | Методы, формы и приемы | Деятельность детей |
| **1.Вводная часть.**Построение в шеренгуХодьба в колонне Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьба с высоким подниманием коленБег Обычная ходьбаБег в быстром темпеПерестроение в 3 колонны | 30 сек.20 сек.20 сек.20 сек.25 сек.10 сек.25 сек. | 1.  Основная ходьба;2. На носках;3. На пятках;4. С высоким подниманием колена, руки в стороны;5. Бег:- обычный;- правый галоп;- левый галоп;- змейкой.6. восстановление дыхания;В одну шеренгу становись! Равняй-с! Смирно!  Направо! В обход по залу шагом марш! 1, 2, 3, 4. Руки подняли  вверх,  на носках, марш! Держим ровно спины. Руки в замок за голову, на пятках, марш! Высокое поднимание колена, руки в стороны. Бегом марш! Правый галоп - бежите лицом в круг! Левый галоп - бежите спиной в круг!  Бег змейкой.  Достаточно.  Обычная ходьба. Восстанавливаем дыхание -  вдох, поднимаемся на носочки, руки вверх. Выдох, руки опускаем. Закончили. | Словесный метод: беседа, указания, команды.Наглядный метод: команды, показ движения.Практический метод: выполнение заданий детьми | Внимательно слушают и отвечают на вопросы |
| 1. **Основная часть.**

А. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой1. «Наклоны головы с гимнастической палкой»

В: И. п. - О. с1- наклон головы вправо.2 - И. п.3 - наклон головы влево.4 - И. п.1. «Повороты туловищем с гимнастической палкой»

В: И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу1- поворот вправо, руки на уровне груди.2- и.п.3- поворот влево, руки на уровне груди.4- и.п.1. «Наклоны с гимнастической палкой»

В: И. п. – стойка ноги врозь, палка над головой.1- наклон вправо.2- и.п.3- наклон влево.4- и.п.1. «Приседания с гимнастической палкой»

В: И.п. – о.с., палка вниз.1- присесть, палка вперед.2- и.п.1. «Прыжки»

В: И.п. – о.с. 1- прыжки на двух ногах.2- ходьба на месте. 3- прыжки на двух ногах.4- ходьба на месте.Б. Основные виды движенияБросание мяча вверх и ловля его с хлопкамиПолзанье по гимнастической скамейке В. Подвижная игра «Не оставайся на полу» | 6 раза6 раза6 раза6 раз2 раза по 6-8 прыжков с чередованием с ходьбой10 раза2 раза | Первое упражнение «Повороты головой» . Руки на поясе. На счёт раз поворачиваем голову влево, два - направо, три – вверх, четыре - вниз. (Выполнить 5-7 раз) 2) Следующее упражнение «Вращение рук» . Руки положили на плечи. На счёт раз, два – вращаем вперёд, на счёт три – четыре назад. (Выполнить 5-7 раз) 3) Третье упражнение «Вращение кистей» . Руки в сторону. На счёт раз, два вращаем кисти вперёд, на три, четыре – назад. (Выполнить 5-7 раз) 4) Следующее упражнение «Повороты туловища влево, вправо» . Руки на поясе. На счёт раз поворот вправо, на счёт два - влево, на счёт три - вправо, на счёт четыре - влево. (Выполнить 5-7 раз) 5) Упражнение «Подтягивание колена» . На счёт раз правую ногу, согнутую в колене подтягиваем к груди, на счёт два опускаем, на счёт три поднимаем согнутую в колене левую ногу на счёт четыре – опускаем. (Выполнить 5-7 раз) 6) Ходьба на пяточках, мысочках, на внешней и внутренней стороне стопы переменно. Руки на поясеА сейчас встаем в широкую стойку и гимнастическую палку держим перед грудью, руки прямо. На раз поворачиваемся вправо, руки поднимаем, на два исходное положение. И повторяем в другую сторону. Упражнения начинай!Следующее упражнение это «Наклоны с гимнастической палкой». Встаем в широкую стойку, палку держим над головой. И делаем наклоны вправо и влево. Я показываю, потом вы повторяете.Далее выполняем упражнения «Приседания», так же с гимнастической палкой. Встаем в основную стойку, палку держим внизу. На раз приседаем и палку поднимаем на прямых руках, затем возвращаемся в исходное положение. Опускаем гимнастические палки на пол. Следующее упражнение «Прыжки». Встаем около палки и начинаем прыгаем. Теперь останавливаемся и идем на месте. И повторяем несколько раз. Упражнения начинай!А сейчас мы с вами будем подбрасывать и ловить мяч. Мы с вами садимся на корточки, мяч держим в руках. После этого встаем , подбрасываем мяч на верх и ловим. И обратно садимся на корточки. Повторяем несколько раз | Словесный метод (беседа, название упражнения, объяснение, указание);Наглядный метод (показ физического упражнения, имитация);Практический метод (выполнение физического упражнения, игры) | Внимательно слушают |
| 1. **Заключительная часть.**

Малоподвижная игра «Карлики и великаны» | 2 раза |  Дети, перестраиваемся в одну шеренгу и идем в обход по залу. Идем красиво, спинку держим ровно. Теперь я предлагаю вам поиграть в игру «Карлики и великаны». Правила игры: когда произносится слово «карлики» вы должны продолжить движение в полуприседе. А когда вы услышите «Великаны», должны идти на носочках и поднять руки вверх. На другие слова вы не должны реагировать. Будьте внимательны!Вы быстро бегали, выполняли все задания. Ползали по гимнастической скамейке, правильно и высоко прыгали! | Словесный метод (название игры, объяснение, вопросы к детям);Наглядный метод (использование наглядных пособий, помощь);Практический метод (игра)  | Внимательно слушают |