**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 шеренгу  Ходьба в колонне  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба с высоким подниманием колен  Бег  Обычная ходьба  Бег в быстром темпе  Перестроение 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 палкой   1. «Наклоны головы с гимнастической палкой»   В: И. п. - О. с  1- 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 внизу  1- 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 движения  Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками  Ползанье по гимнастической скамейке  В. Подвижная игра «Не оставайся на полу» | 6 раза  6 раза  6 раза  6 раз  2 раза по 6-8 прыжков с чередованием с ходьбой  10 раза  2 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 поясе  А 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 |