**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОЯБРЬСКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УЛЫБКА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК**

**629803, Россия, ЯНАО, город Ноябрьск, улица Высоцкого д.30 в; т.:34-53-86, E-mail: : Ulibka@noyabrsk.yanao**

**ОКПО 471983340, ОГРН 1028900708440, ИНН/КПП 8905023859 / 890501001**

**Технологическая карта**

образовательного компонента «Физическая культура»

для детей старшей группы общеразвивающей направленности

образовательная область «Физическое развитие»

«»

Составила:

инструктор по физической культуре

Егорова Елена Сергеевна

г. Ноябрьск,

2024

**Возрастная группа**: старшая группа (5-6 лет)

**Форма организации**: группа, спортивный зал.

**Тип занятия**: учебно-тренировочное

**Цель:** развитие двигательных качеств, координации движений, ориентировки в пространстве.

**Задачи:**

**Образовательны**е.

 - продолжать учить отбиванию мяча об пол двумя руками с продвижением вперед, используя координационную лестницу;

 - упражнять в ходьбе и прыжках в координационной лестнице.

**Развивающие**.

 - развивать координацию движений, внимание, ориентировку в пространстве.

 - укреплять опорно-двигательный аппарат;

**Воспитательные**:

 - воспитывать интерес к здоровому образу жизни, внимание, целеустремленность. .

**Предварительная работа**: беседа с детьми о координационной лестнице

**Методы и приёмы**: игровой, наглядный.

**Материал и оборудование**: координационная лестница 2 шт, мячи по количеству детей, корзины.

**Планируемые результаты:** у детей сформированы двигательные умения и навыки, устойчивый интерес к занятиям физической культурой; развито умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап** *Структурные компоненты деятельности* | **Ход деятельности** |
| **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** | **Время** |
| **Вводный (мотивационный компонент)** |  Группа Равняйсь! Смирно! Здравствуйте! Ребята, сегодня к нам на физкультурное занятие пришли гости , поприветствуем гостей! Ребята, отгадайте загадку: *Она бывает приставная,* *Пожарная и винтовая.* *Но нам нужна совсем другая-* *Плоская, складная…* *Для тренировки ускорений* *Координации движений.*Правильно, ребята, это тренажер – координационная лестница. Перед тем как приступить к упражнениям, послушайте внимательно правила техники безопасности.При выполнении упражнений необходимо: соблюдать дистанцию 3 ячейки между вами; на перекладины и стропы не наступать; возвращаясь назад, смотрите под ноги, чтобы не споткнуться о лестницу и не упасть. Группа Равняйсь! Смирно! Направо! За направляющим в колонне Шагом Марш! За направляющим, на носках, руки на пояс. Марш! Ходьба на пятках, руки за спиной. Марш! Ходьба в полуприседе, руки на поясе. Марш! Бегом Марш!, Бег широким шагом. Марш! Бег мелким шагом на носках. Марш! Восстанавливаем дыхание. За направляющим, в колонну по 2 марш!**ОРУ с координационной лестницей.**1. **«Повороты головы»**

И.П.- О.С., руки на пояс, стоя в ячейках лестницы, сохраняя дистанцию через одну ячейку1 – поворот головы вправо2 – И.П.3 – то же самое влево.4 – И.П.1. **«Руки вверх»**

И.П. – О.С., руками держась за рейку лестницы, руки внизу1 – поднять руки вверх, держась за рейку лестницы2 – И.П.3 – 4 то же 1. **«Наклоны туловища»**

И.П. – О.С. держась за стропы лестницы на уровне пояса.1 – наклон вправо2 – И.П.3 – наклон влево.4 – И.П.1. **«Выпады»**

Дети стоят с правой стороны от координационной лестницы, лицом к ней.И.П. – О.С., руки на поясе.1 – правой ногой выпад в центр ячейки, руки на поясе2 – И.П.3 – левой ногой выпад в центр ячейки, руки на поясе4 - И.П.1. **«Приседания»**

И.П. – стоя справа от лестницы, лицом к ней, держась двумя руками за рейки лестницы, пятки вместе, носки врозь.1 – присесть, колени развести в стороны, руки с лестницей вытянуть вперед.2 – И.П.3 – то же4 – И.П.1. **«Прыжки»**

Встать в свою ячейку координационной лестницы.И.П. – О.С., руки на поясе1 – прыжок ноги в стороны за ячейку2 – прыжок в и.п.3 -4 то же1. **Дыхательная гимнастика «Снежинки»**

И.П. –стоя, сделать глубокий вдох носом, выдох на согнутую в локте правую руку ладонью вверх, тоже левую.Перестроение в колонну по одному, перестроение в шеренгу. | Здравствуйте!Приветствуют гостей.Отгадывание загадки - координационная лестницаДети выполняют команды.Ходьба на носках, руки вверх, спина прямая.Ходьба в полуприседе, руки на поясе, спина прямая..Ходьба в глубоком приседе, руки на коленях.Медленный бег по кругу, бег широким и мелким шагом.Дыхательная гимнастика( вдох носом, выдох ртом)Перестраиваются в 2 колонны, в ячейки лестницы с интервалом 1 ячейка.Спина прямая, повороты головы, выполнять под счет.Держатся за рейки лестницы, поднимают руки вверх, опускают.Держатся за стропы лестницы на уровне пояса, выполняют наклон вправо, влево. под счет.Стоят справа от лестницы, лицом к ней, выполняют глубокий выпад правой (левой) ногой, ступая в ячейку лестницы.Держатся двумя руками за рейки лестницы, выполняют приседание, колени разводят в стороны, спина прямая. Выполняют одновременно, слушая счет, сохраняют равновесие.Прыгают ноги в стороны за стропы лестницы, ноги вместе в ячейку лестницы, мягко приземляясь на носки.Вдох выполняют через нос, выдох через рот, губы вытянуты трубочкой | 1 мин5 мин8 мин |
| **Основной.** | Ребята отгадайте загадку:*Он лежать совсем не хочет**Если бросишь он подскочит**Бросишь снова, мчится вскачь.**Отгадай, что это?* Правильно, это мяч. Сегодня мы будем продолжать учиться отбивать мяч об пол двумя руками с продвижением вперед по координационной лестнице. Повторим перебрасывание мяча в парах.**Перестроение в 2 колонны, взяв с правой стороны в корзине волейбольные мячи. Построение перед началом координационной лестницы.**1.И.п. – стоя перед началом координационной лестницы, отбивать мяч в пустую ячейку перед собой с продвижением вперед, сохранять дистанцию две пустые ячейки (2 раза)2.И.п. – стоя справа от лестницы, повернуться лицом к лестнице. Отбивать мяч в каждую ячейку, продвигаясь вперед боковым приставным шагом (2 раза)3.И.п.- стоя в ячейках лестницы повернуться друг к другу лицом. Перебрасывание мяча друг другу из положения мяч снизу продвигаясь вперед боковым приставным шагом.Молодцы ребята. Вы хорошо выполнили все упражнения.**Подвижная игра - эстафета «Кто быстрее»**Справа и слева от лестницы стоят фишки. В фишках справа лежат теннисные мячи. Участникам по одному необходимо прыгнуть на двух ногах в каждую ячейку лестницы, присесть, переложить мяч справа налево в фишку, обежать ориентир, передать эстафету. Побеждает команда, первая закончившая эстафету. | Отгадывают загадку.Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два, взяв справа в корзине мяч.Отбивают мяч двумя руками в пустую ячейку перед собой, продвигаясь вперед. Выполняют 2 раза. Отбивают мяч двумя руками в пустую ячейку лестницы, продвигаясь боком приставным шагом. Работают в парах. Перебрасывают мяч друг другу в парах снизу, продвигаясь по лестнице боком приставным шагом.Прыгают на двух ногах в каждую ячейку лестницы, перекладывая мяч справа налево. | 10 мин |  | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg | https://thumbs.dreamstime.com/z/%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D1%8B%D0%B5-8202578.jpg |
| **Заключительный.** | **Подведение итогов.**Дети становятся в ячейки лестницы в шеренги лицом друг к другу.Ребята, скажите, пожалуйста, с каким тренажером мы сегодня занимались?Давайте подведем итоги. Что вам понравилось7 До свидания!Напра-во!, За направляющим на выход шагом Марш! |  - С координационной лестницей.Дети передают в шеренгах друг другу мяч и говорят что им понравилось на занятии.Дети выполняют команду и выходят из спортивного зала. | 1 мин |