**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 ячейку  1 – поворот головы вправо  2 – И.П.  3 – то же самое влево.  4 – И.П.   1. **«Руки вверх»**   И.П. – О.С., руками держась за рейку лестницы, руки внизу  1 – поднять руки вверх, держась за рейку лестницы  2 – И.П.  3 – 4 то же   1. **«Наклоны туловища»**   И.П. – О.С. держась за стропы лестницы на уровне пояса.  1 – наклон вправо  2 – 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 поясе  2 – И.П.  3 – левой ногой выпад в центр ячейки, руки на поясе  4 - 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 же  4 – И.П.   1. **«Прыжки»**   Встать в свою ячейку координационной лестницы.  И.П. – О.С., руки на поясе  1 – прыжок ноги в стороны за ячейку  2 – прыжок в и.п.  3 -4 то же   1. **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 лестница  Дети 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 мин  5 мин  8 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 |