**Технологическая карта НОД по физкультуре.**

**Тема**: Чему учит мяч?

**Группа**: старшая.

**Тип**: учебно-тренировочное.

**Вид:** круговая тренировка.

**Методы и приемы:**

Наглядные: показ, использование графических схем.

Словесные: диалог педагога с детьми, вопросы, пояснения, указание.

Практические: помощь педагога, страховка педагога, самостоятельность в выборе, соревнование.

**Временной ресурс:** 30 мин.

**Оборудование**: гимнастическая скамейка высотой 30 см., дуги разной высоты, обручи 5 штук, гимнастическая лесенка, мячи среднего размера.

**Цель**: Развитие и совершенствование физических качеств (координация, сила, ручная ловкость).

**Задачи**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные:** | **Оздоровительные:** | **Воспитательные:** |
| - Совершенствовать координацию движений, ориентировку в пространстве.  - Развивать силу рук, кистей рук, плечевого пояса, мышц спины, живота, ног.  - Развивать внимание, быстроту реакции.  - Развивать умение выполнять действия в парах, тройках, в группе.  - Закреплять умение читать схемы.  - Продолжать учить выполнять движения технически правильно. | - Формировать правильную осанку во время выполнения упражнений.  - Способствовать укреплению физического и психического здоровья | - Учить действовать в соответствии с инструкцией, соблюдать правила.  - Учить выполнять движения добросовестно, ответственно. |

**Программно-методическое обеспечение:** Здоровьесберегающие технологии:

технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- игровые упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр с мячом - Программа «Играйте на здоровье», (авторы: Волошина Л.Н, Курилова Т.В.), методическое пособие Николаевой «Школа мяча».

- физические упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке - Программа «Старт» (авт. Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина);

технологии обучения здоровому образу жизни (НОД по физкультуре):

- Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» (под редакцией Т.И. Бабаевой, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой);

- методическое пособие «Физическая подготовка детей 5 – 6 лет к занятиям в школе». М. «Просвещение»,

(авт. Е Н. Вавилова).

**Планируемый результат:**

- Развита потребность в движении. Дети уверены в своих силах. Активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми.

- Дети контролируют свои движения, участвуют в совместных играх, умеют самостоятельно выполнять инструкции и подчиняться правилам.

- Дети способны к волевым усилиям при выполнении различных основных движений, у них развита крупная и мелкая моторика.

**Индивидуальная работа:**

**-** особое внимание детей обращать на захват мяча ладонями после ловли: ладони располагать снизу-сбоку, а не на кончики пальцев

- подстраховывать детей при игре с мячом на гимнастической скамейке

- во время лазания по гимнастической стенке обращать внимание детей на постановку ступни на рейку: на рейку вставать серединой ступни; захват рейки кистью руки - четыре пальчика сверху, один снизу

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап.  Задачи  этапа. | Деятельность педагога. | Деятельность  детей. | Методические указания. | Дозировка | Формы, методы,  средства, виды организации. | Планируемый результат. |
| **Вводный**.  **Задачи**:  1.Повышение эмоционального тонуса ребенка.  2. Активизация его внимания и мыслительной деятельности.  3. Подготовка  организма к большой физической нагрузке в основной части  занятия. | Проблемная ситуация: Педагог: Ребята, познакомьтесь, к нам в гости пришел мальчик, его зовут Лёня.  Лёня очень хочет научиться играть в футбол, но у него это плохо получается. Он думает, что он сильный, потому что много ест.  Леня мне рассказал, что он съедает по 2 – 3 тарелки вкуснейшего бабушкиного супа, и несколько котлет, а потом еще несколько пирожных в виде розочек, очень любит чипсы, колу, пирожки с повидлом, тортики с кремом.  Однажды Леня увидел как ребята играют в футбол во дворе, и захотел играть с ними. Но ребята не взяли его в команду, а стали дразнить его пончиком.  Как вы думаете, почему?  Какой образ жизни ведет Леня?  Почему ребята не взяли его в команду?  Как помочь Лене начать заниматься спортом?  Он смущается ходить в спортивный зал, чтобы заниматься физкультурой.  Вы смущаетесь?  Что мы можем сделать для Лени?  Как мы можем ему помочь?  **Группа, в одну шеренгу становись! Равняйсь, по порядку номеров** рассчитайсь!  **Приготовиться к поворотам,** правая рука вверх, ладонь в кулак, прижать к животу. Левая рука вниз.  Внимание, направо, налево.  В обход налево шагом марш, по ходу взять мячи.  **Приготовились к ходьбе:**  -**на носках** руки вверх,  -**На пятках** руки за спину.  **По диагонали**:  - 1.змейкой, огибая стойки, мяч перед грудью катаем вперед,  2. змейкой спиной вперед, мяч катим назад, к груди.  **Бег** по кругу – 1. взять малый мячик,  -правым боком галоп – мяч держать в правой руке,  -левым боком галоп – мяч держать в левой руке,  -быстрый бег, мяч положить в ящик.  **Ходьба** по кругу.  Восстановление дыхания.  Построение в 3 колонны для выполнения ОРУ. | Построение у экрана.  Дети рассуждают, включаются в диалог, предлагают свои варианты ответов.  Дети с удовольствием принимают предложение.  Дети выполняют повороты в соответствии с командами.  Дети выполняют ходьбу на носках, пятках.  Дети выполняют задание по инструкции.  Дети проходят по кругу, поднимая руки через стороны вверх, опуская руки через стороны вниз. | Проверка осанки.  Во время поворотов следить за осанкой.  Держать мяч ладонями (сверху и снизу  мяча).  К груди не прижиматьМяч стараться не ронять.  Мяч держать, не ронять.  Мячик перекладывать из руки в руку на бегу.  Восстановить дыхание , выполняя вдох и выдох носом. | 2 – 3 мин.  1 – 2 мин.  1 – 2 мин.  1 мин.  1 мин.  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  **Итого:**  **5 – 6 мин.** | Группой фронтально.  Диалог педагога с детьми.  Вопросы к детям, если нужно, пояснения.  Группой фронтально.  В колонне по одному.  Указание, показ (если, необходимо).  В колонне по одному. | Дети знают и называют полезные и вредные продукты.  Дети знают  и соблюдают режим дня, знают о значении прогулок на свежем воздухе и занятиях физкультурой и спортом.  Дети знают и называют подвижные игры, спортивные игры с мячом.  Дети знают правую и левую стороны, ориентируются  в пространстве.  Дети умеют ходить правильно на носках и пятках, выполняют катание мяча ладонями, понимают с какой целью это надо правильно делать. |
| Основная часть.  Задачи основного этапа:  1. Тренировать разные  мышечные группы.  2.Развивать и совершенствовать физические качества: координацию и ловкость движений,  силу и  ручную ловкость.  Воспитывать нравственно-волевые качества:  целеустремленность и выдержку,  организованность и  настойчивость.  Двигательная деятельность в форме круговой тренировки.  Задачи:  1.Закреплять умение читать схемы.  2.Развивать  - моторную память,  - ориентировку в пространстве,  - быстроту реакции,  - ловкость и самостоятельность в выполнении движений. | Педагог: Ну что, ребята, продолжаем играть с мячом!  Разбейтесь на пары – кто с кем хочет играть, и выберите себе карточку – какая вам понравилась.  Что вы видите на схеме? Можете прочитать схему?  Итак, читайте,  какое движение изображено,  определяйте, место выполнения движения, и приступайте к выполнению задания.  Педагог: Ребята, давайте расставим физкультурное оборудование по местам и продолжим играть с мячом дальше. | Дети выполняют **комплекс ОРУ** с большим мячом.  **1.И.п.** – основная стойка, мяч внизу.  **В.у**. – 1 – мяч вверх, левую ногу назад на носок  3 – мяч вверх, правую ногу назад на носок  2 – 4 – и.п.  **2.И.п**. – то же  **В.У.** – 1 -3 –поворот в сторону, руки вверх  выпрямить,  2 -4 – и.п.  **3.И.п**. – ноги на ш.пл.  Руки согнуты перед грудью  **В.У.** - 1 – 3 – выпад в сторону, руки вперед.  2 – 4 – и.п.  **4. И. П.** - Ноги на ш.ст.  Руки согнуты перед грудью  **В.У.** - 1 – 3 – присед  2 – наклон  4 – и.п.  **5.И.П.** – сед ноги врозь, руки в стороны,  левая рука на мяче.  **В.У**. - 1, 2 прокатить мяч под прямыми поочередно поднимаемыми ногами,  3 – поймать мяч правой рукой,  4 – И.П. правая рука на мяче.  **6.И.п**. – лежа на спине,  мяч в прямых руках за головой  **В.У**. – 1 -3 группировка  2 – 4 и.п.  **7. И.п**. – лежа на животе.  Мяч зажат ногами, руки под подбородком.  **В.У.** – 1 - руки в стороны,  2 – хлопок перед собой,  3 – в стороны,  4 – и.п.  **8. И.п**. – упор лежа,  мяч под грудью  **В.У**. – отжимания.  **8. Прыжки** - выбрасывать мяч ногами вверх-вперед – ловить руками.  Дети выбирают себе пару, берут понравившуюся карту-схему, читают ее, находят данную станцию и приступают к выполнению двигательного задания с карты-схемы.  **ОВД –** круговая тренировка «**Мой любимый мяч**»,  **1 станция**:  дети, стоя на гимн. скамейке, перебрасывают мяч друг другу от груди.  **2 станция**: дети прокатывают мяч под дугами, затем сбивают средний мяч и проползают за мячом на низких четвереньках.  **3 станция**: дети отбивают мяч в парах сверху в пол через дугу.  **4 станция**: дети ведут мяч змейкой пр.р., затем выполняют прыжки в обручах(5 шт.), ведут мяч змейкой лев.р.  **5 станция**: первый бросает мяч двумя руками в стену от груди, второй ловит мяч после отскока от пола, потом меняются местами.  **6 станция**: лазание по гимн.стенке: подъем на первый пролет, переход на соседний и спуск, ползание по наклонной из и.п. сед, согнув ноги, руки в упоре за спиной, мяч удержать на животе.  **Эстафеты:**  1. Элементы баскетбола – дети ведут мяч «змейкой» и забрасывают мяч в баскетбольное кольцо.  2.Элементы футбола – дети ведут мяч «змейкой» и забивают мяч в ворота (в воротах стоят капитаны из команды соперников). | Спину держать ровно, ногу ставить на пальцы ног.  Спину держать ровно, руки выпрямлять полностью.  Спину держать ровно, руки не опускать.  Шаг широкий.  Колени развести чуть в стороны, руки держать на уровне глаз, спину держать прямо.  Ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть.  Приподнимать голову и плечи, подбородок подтянуть к коленям.  Прогнуться в спине, приподнять голову, плечи, руки.  Ноги от пола не поднимать.  Туловище не опускать, не поднимать – держать ровно. Сгибать руки в локтях.  Подбородком коснуться пола.  Не падать!  Держать равновесие! Бросать мяч точно в руки. Высота скамейки 30 см.  Мяч катится, а не прыгает, прокатить мяч под всеми дугами.  Во время ползания смотреть вперед.  Выбирать место удара, мяч ловить.  Направлять мяч перед своими ногами и чуть вперед.  Смотреть на мяч.  Ловить мяч, а не ждать пока он прикатится.  Лазание попеременным шагом, обращая внимание на захват рейки рукой, рейки не пропускать, подниматься на возможную высоту.  Вести мяч одной рукой или двумя руками поочередно, спину не сгибать, направлять мяч в пол перед своими ногами.  Мяч не терять.  Вести мяч внутренней стороной ноги, не теряя его. | 6 – 8 раз  6 – 8 раз  4 – 6 раз.  6 – 8 раз.  4 – 6 раз.  4 – 6 раз.  4 – 6 раз.  2 по 10 раз.  Мальч.+ 10 раз.  3 по 10 раз.  **Итого:**  **8 - 10мин.**  2 мин.  2 подхода.  2 мин.  2 подхода  2 мин.  2 подхода  **Итого:**  **13 -15 мин.**  1 -2 мин.  1 – 2 мин. | Группой фронтально.  Показ выполнения упражнения парой детей.  Помощь педагога при необходимости    Страховка  при необходимости  Выбор партнера по желанию ребенка.  Использование карт-схем с графическим изображением двигательного действия.  Практическое выполнение двигательного действия.  Привлечение детей к расстановке спортивного оборудования.  Соревнование.  Участие в эстафете.  Практическое выполнение задание в быстром темпе. | Дети с напряжением, хорошей амплитудой, в полную силу выполняют комплекс общеразвивающих упражнений, понимают - какую пользу своему организму они приносят.  Дети могут выбрать партнера для выполнения задания.  Дети умеют читать графическое изображение двигательного действия.  Дети знают, как выполнить двигательное действие по инструкции.  Дети знают - где какое оборудование находится, сами расставляют все по местам.  Дети знают - как организоваться  на две команды.  Дети с удовольствием участвуют в соревнованиях, переживают и «болеют» за ребят  из своей команды,  стремятся победить. |
| Заключительная часть.  Задачи:  1. Активизировать мыслительную деятельность детей.  2. Снижение эмоциональной и физической нагрузки.  3. Постепенный переход от возбужденного состояния к покою. | **Игра малой подвижности:**  Вы любите играть в мяч?  Почему вы любите играть в мяч?  Какой бывает мяч?  Что можно делать с мячом? В какие игры играют с мячом малыши, большие ребята, взрослые, спортсмены?  Чему учит мяч? | Дети стоят по кругу и перебрасывают мяч инструктору, отвечая на вопросы. |  | 3 – 4 мин. | Вопросы к детям.  Диалог с детьми.  Дополнения к ответам детей в виде новой интересной информации. | Дети обдумывают вопросы, рассуждают и предлагают варианты ответов. |
|  |  |  |  | **Итого: 35 мин.** |  |  |