**Конспект занятия по физической культуре для подготовительной группы**

**Технологическая карта занятия.**

**Тема:** «Мы легкоатлеты»

**Тип:** Обучение

**Цель:** Повышение уровня физической подготовленности детей с помощью различных видов спорта.

**Задач**

1. Обучать технике выполнения прыжков в высоту с прямого разбега.
2. Совершенствовать технику метания малого мяча одной рукой в вертикальную цель.
3. Воспитывать уверенность в своих силах, целеустремленность, дисциплинированность к занятиям физической культуре.

**На уроке применялись образовательные методы:**

1. Здоровьесберегающие;
2. Обучение в сотрудничестве (групповая работа)
3. Игровые
4. Коллективная система обучения
5. Развивающее обучение

**Место проведения**: спортивный зал

**Время урока:** 35 минут

**Инвентарь и оборудование:** спортивные маты; стойки для прыжков в высоту, щиты для метания, теннисные мячи.

***Составитель:***

***Инструктор по физической культуре: МБДОУ №132 «Детский сад присмотра и оздоровления»***

***Усова Ю.В.***

***Кемерово***

***2020 г.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **/** | **Частные задачи** | **Образ слайда из мультимедийной презентации.** | **Содержание** | **Дозировка** | **Действие учащихся** |
| ***П***  ***О***  ***Д***  ***Г***  ***О***  ***Т О В И Т Е Л Ь Н А Я***  ***Ч А С Т Ь***  ***10***  ***мин.***  ***О С Н О В Н А Я  Ч А С Т Ь***  ***15***  ***мин.*** | 1. Организовать внимание учащихся на проведение занятия  2. Учить построению в шеренгу по одному.  3.Подготовить  мышцы стопы к работе.  4. Содействовать укреплению С.С.С. и дыхательных мышц.  5.Совершенствовать выполнение комплекса ритмической гимнастики | ***Слайд 1***  (*Слайд №2*)  (*Слайды №3,4,5,6*)  (*Слайд №7*) | Организованный вход в спортзал под музыку.  Построение в одну шеренгу, сообщение задач.  Здравствуйте ребята вы мечтаете стать спортсменами? Почему вы ими хотите стать?  - Вы совершенно правы. Сегодня мы с вами станем еще более ловкими, выносливыми, и сильными.  - А в этом нам помогут занятия физической культурой и спортом. Скажите ребят, а где проходят занятия спортом.  - Правильно. А вы знаете какие у нас в Кемерово ест спортивные центры? Назовите.  -Молодцы. Ребят вы знаете какой вид спорта по праву называют Королевой спорта? Легкая атлетика.  Сегодня предлагаю вам стать настоящими легкоатлетами и потренироваться как настоящие спортсмены.  Кто назовёт какие виды спорта входят в легкую атлетику?  И так что бы нам приступить к тренировки, для начало нам нужно провести разминку.  Вы готовы?  ***Строевые упражнения***:  Построение в шеренгу по одному.  ***Ходьба в колонне по одному с заданием***:   * На носках, руки вверх; * Ходьба на пятках, руки за голову; * Ходьба спиной вперед.   Бег в колонне по одному:   * Змейкой; * Спиной вперед.   ***Ходьба с упражнениями на дыхание.***  Перестроение в колонну по три.  ***Комплекс Ритмической гимнастики по видео.***  Перестроить в колонну по 2. | ***4 мин***  ***1 мин***  ***1 мин***  ***4 мин.*** | Построение, приветствие  - Да.  - Потому что спортсмены сильные, ловкие, быстрые, здоровые, красивые.  - в спортивных залах, манежах.  - Кузбасс, Арена, Ледовый дворец, Спортивная школа по спортивной гимнастике, легкоатлетический манеж.  - Прыжок в длину, прыжки в высоту, метание (толкание), бег.  - Да  Учащиеся стоят в одной шеренге  Дистанция при ходьбе 2-3 шага.  Обратить внимание на правильную  постановку стоп. (Развитие коммуникативных действий)  Бег по заданному маршруту.  2 шага - вдох носом,  2 шага – выдох ртом.,  Интервал - 1 метра. (Развитие познавательных УУД)  Перестроить учащихся  одновременным поворотом  в колонну по 2 по ориентирам |
| 6.Обучать технике выполнения прыжков в высоту с прямого разбега  7. Совершенствовать технику метания малого мяча одной рукой в вертикальную цель | (*Слайд №8*) | - Вот мы и размялись, пора приступить к основным видам тренировки.  **ОВД:**   1. **Прыжки в высоту с прямого разбега.**   И.п. – на расстояние 5 беговых шагов от места отталкивания.  - Место отталкивания следует обозначить на дорожке.  - При выполнение прыжков следует добиться, чтобы дети не останавливались перед отталкиванием, не растягивали последний шаг.  - Отталкиваемся одной ногой с одновременным махом рук вверх, в полете ноги сильней сгибаются,  приземляемся на обе ноги, руки выносим вперед.  Переход к другому виду.  **2. Метание мяча из-за головы, стоя лицом к цели с места*.***  И.П.- стоя на правой ноге, левая нога  впереди, правая рука вверх, кисть над плечом. Прогнуться. Отвести правую руку за линию плеча. Перенести вес тела на правую ногу.  Передавая вес тела на левую ногу, перенести правую ногу на носок, бросок мяча вверх - вперед.  Собрать мячи.  Построение в одну шеренгу. | ***8мин***  ***7мин*** | Для разбега достаточно выполнить 5 – 7 полных шагов, выполняется ускорением.  Расстояние от стены, для метания мяча – 4 метра.  Стараться попасть в цель.  Метать мяч только по свистку. |
| ***З***  ***А***  ***К***  ***Л***  ***Ю***  ***Ч***  ***И***  ***Т***  ***Е***  ***Л***  ***Ь***  ***Н***  ***А***  ***Я***  ***Ч***  ***А С Т Ь***  ***10***  ***мин*** | 8. Ознакомить учащихся с игрой  9. Способствовать  развитию внимания  учащихся.  10. Организовать учащихся для подведения итогов  урока. | *(Слайд № 9-16)*  *(Слайд №17)* | **Перестроение в две колонны**  **Подвижная игра** ***«Эстафетная***  ***палочкой»***  - Бег змейкой  Побеждает та команда, которая первая придет на финиш.  **Малоподвижная игра *«Угадай вид спорта»***  Выбирается водящий. Он стоит на  противоположной стороне зала.  Спиной к экрану.  Инструктор тихо называет детям вид  спорта легкой атлетики (можно  любой) и показывает на экране.  **Ребята ведущему:** Где мы были мы не скажем, а вид спорта мы покажем!  Дети должны правильно изобразить  вид спорта, а водящий отгадать его и  показать на экране.  Построение в колонну по одному.  Выполнить упражнение на правильную осанку – поднять плечи вверх – отвести назад, соединить лопатки и опустить. Поднять подбородок.  «Равняйсь!» - «Смирно!»  Подвести итоги занятия  Ребята кто из вас считает, что сегодня на занятии вы занимались как настоящие спортсмены?  ЗАНЯТИЕ ОКОНЧЕНО! | ***5 мин***  ***3 мин***  ***2 мин*** | Не пропускать конусы,  Бег змейкой в обе стороны.  Развитие положительных эмоций, снятие эмоционального напряжения.  Подведение итогов.  Ходьба по залу и выход. |