**Технологическая карта организованной образовательной деятельности по образовательной области**

**«Физическое развитие (Физическая культура)»**

**Группа:** подготовительная

**Инструктор по физической культуре:** Анацкая Юлия Юрьевна

**Тема:** «Развитие скоростно-силовых способностей детей старшего дошкольного возраста»

**Цель:** развитие скоростно-силовых способностей детей старшего дошкольного возраста через использование упражнений с координационной лестницей.

**Задачи:**

**Образовательные:** закреплять навык чтения карт-схем с заданиями в ходьбе, беге и прыжках.

**Развивающие:** совершенствовать различные виды ходьбы, бега и прыжков с использованием координационной лестницы, координацию движений, внимание, ориентировку в пространстве.

**Воспитательные:** воспитывать умение взаимодействовать друг с другом, прислушиваться к мнению каждого.

**Предварительная работа:** изучение карт-схем с заданиями в ходьбе, беге, прыжках с использованием координационной лестницы, с показом и объяснением инструктора, выполнение упражнений по схемам всей группой поточным способом, разучивание подвижной игры «Береги предмет».

**Используемые материалы:** координационные лестницы,карты-схемыс заданиями в ходьбе, беге, прыжках, фонограмма, мелкие предметы для подвижной игры (кубики, флажки, кольца, кегли, мячи).

**Интеграция образовательных областей:** художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап/продолжительность** | **Задачи этапа** | **Содержание**  **совместной деятельности** | | **Методы, формы, приемы, возможные виды деятельности** | **Предполагаемый результат** |
| **Педагог** | **Дети** |
| **Вводная часть**  **5 мин** | Активизировать внимание детей.  Подготовить организм детей к физической нагрузке в основной части занятия. | Построение в шеренгу  Выполнение строевых команд:  - равняйсь!  - смирно!  - направо!  - в обход по залу марш!  Ходьба и бег по кругу.  Ходьба и бег с заданиями:  - друг за другом, наступая поочередно правой и левой ногой в каждую ячейку лестницы;  - с перешагиванием (перепрыгиванием) через одну ячейку лестницы;  - ходьба приставным шагом  правым и левым боком, наступая в каждую ячейку лестницы;  - бег боковым галопом, наступая в каждую ячейку лестницы;  -ползание на высоких четвереньках вдоль лестницы;  - прыжки на двух ногах в каждую ячейку лестницы поочередно.  Свободное перестроение. | Выполняют построение в шеренгу  Выполняют строевые команды под четкие и краткие команды.  Выполняют разминочные движения в колонне по одному, соблюдая дистанцию. | *Методы:*  словесные (указание, команда, использование слуховых ориентиров), наглядные (показ, использование зрительных ориентиров), практические (равномерный и переменный)  *Способ организации:* фронтальный, поточный. | Активизация внимания у детей, создание интереса к занятию, бодрого настроения.  Обеспечение общей подготовки организма через упражнения, воздействующих на все группы мышц, усиливающих деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем. |
| **Проблемная ситуация**  **3 мин** | Создать проблемную ситуацию | - Рассмотрите карты-схемы упражнений с использованием координационной лестницы.  - Сможете ли вы найти условные обозначения, которые вам хорошо знакомы?  - Назовите их.  - Вы нашли три карточки с изображениями упражнений в ходьбе, беге и прыжках. Смогли бы вы сейчас выполнить эти упражнения? | Дети отвечают на вопросы, советуются друг с другом. | *Методы:* словесные (беседа с детьми), наглядные (рассматривание карт-схем) | - Мне знакомы вот эти обозначения, когда человечек бежит лицом к лестнице, наступая в каждую клетку.  - Я узнал эту схему, когда человечек прыгает на одной ноге через клетку и т.д. |
| **Основная часть**  **4 мин** | Спроектировать решение проблемной ситуации | - Как вы думаете, каким образом можно выполнить три вида заданий, всем вместе и в тоже время не мешая друг другу?  Педагог предлагает выбрать в каждой команде по капитану, который будет начинать первым выполнять все задания.  Перестроение в три команды. | Дети предлагают разделиться на три команды и выбрать каждой команде по одному заданию.  Дети выбирают капитанов, высказывая свое мнение, и предлагают менять капитана при получении новой карты-схемы, чтобы большее количество детей примерило на себя роль ведущего. | *Методы:* словесные (беседа, диалог с детьми) | Решение проблемной ситуации. Проявление инициативы, любознательности, закрепление навыков самостоятельно действовать и решать интеллектуальные задачи. |
| **Практическая работа**  **17 мин** | Совершенствовать навыки ходьбы и бега по ограниченной плоскости, четко выполняя задания карты-схемы.  Отрабатывать энергичность при отталкивании в прыжках.  Развивать координацию движений, согласованности действий, выносливость.  Развивать внимание, ориентировку в пространстве. | *Основные движения (работа с картами-схемами)*  1 группа: различные виды ходьбы:  - ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - то же, с высоким подниманием колен;  - ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - ходьба приставным шагом правым (левым) боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой;  - ходьба приставным шагом правым (левым) боком с высоким подниманием колен, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой;  - ходьба приставным шагом правым (левым) боком, наступая в ячейки лестницы через одну;  - ходьба перекрестным шагом правым (левым) боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.  2 группа: различные виды бега:  - бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - то же с высоким подниманием колен;  - то же с захлестыванием голени назад;  - бег, лицом вперед наступая в ячейки лестницы через одну;  - бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - стоя правым (левым) боком к лестнице, бег с высоким подниманием колен, наступая дважды в каждую ячейку.  3 группа: различные виды прыжков:  - прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - прыжки лицом вперед на правой (левой) ноге);  - прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну;  - прыжки на правой (левой) ноге, наступая в ячейки лестницы через одну;  - прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен;  - прыжки на двух ногах правым (левым) боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - прыжки на правой (левой) ноге боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы;  - прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, затем – ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок, ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.  *Подвижная игра*  *«Береги предмет»*  Ход игры. В каждой из ячеек лестницы стоит ребенок и лежит какой-то предмет (мяч, кубик, кольцо, флажок, кегля и т.д.). По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. По второму сигналу дети останавливаются и закрывают глаза. В это время инструктор меняет предметы местами. По третьему сигналу дети открывают глаза. Каждый должен добежать до ячейки, где лежит его предмет, и поднять его над головой. Выигрывает тот, кто первым правильно выполнит задание. | Выполняют упражнения в подгруппах, используя карты-схемы с заданиями.  Получив карту-схему, команды обсуждают задания и последовательность их выполнения.  Закончив задание, команды меняются картами-схемами и приступают к выполнению новых движений. В случае затруднений обращаются к педагогу или советуются друг с другом.  Каждая подгруппа должна выполнить три вида заданий (ходьба, бег, прыжки).  Дети запоминают местонахождение своего предмета, бегают по залу, не наталкиваясь друг на друга.  Находят свой предмет после третьего сигнала. | *Методы:*  Словесные (указание, объяснение, оценка, поощрение), наглядные (показ, демонстрация наглядных пособий), практические (равномерный и переменный); методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный)  *Способ организации:* фронтальный, групповой | Совершенствование навыков ходьбы, бега, прыжков.  Закрепление навыка чтения карт-схем с заданиями, умения взаимодействовать друг с другом, прислушиваться к мнению каждого.  Умение самостоятельно выполнять упражнения с координационной лестницей по картам-схемам.  Развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, терпения, дисциплинированности. |
| **Заключительная часть**  **5 мин** | Постепенно снижать физическую нагрузку, регулировать эмоциональное состояние.  Подвести итоги образовательной деятельности. Обобщить полученный детьми опыт. | Спокойная ходьба по залу.  Упражнение на дыхание.  На счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1,3,4,5 медленно выдохнуть (4-5 раз).  - Сегодня вы впервые самостоятельно выполнили задания с координационной лестницей по картам-схемам. Возникали ли у вас какие-то затруднения?  - Помогли ли дети вашей команды решить эти затруднения?  - А может какие-то задания были для вас слишком легкими и вы бы хотели их усложнить? Какие?  - Хотели бы вы продолжить изучать новые карты-схемы упражнений с использованием координационной лестницы?  - Отлично. До новых встреч и новых интересных заданий. До свидания.  Выход из зала по массажным коврикам. | Выполняют спокойную ходьбу по залу.  Во время упражнения на дыхание делают глубокий вдох через нос, выдох через рот.  Дети отвечают на вопросы. | *Методы:*  словесный (объяснение, беседа с детьми, диалог)  *Способ организации:* фронтальный | Снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние.  - Не возникало затруднений.  - Было непонятно, что обозначает стрелка вверх, но я спросил у капитана, и мне все объяснили.  - Было все понятно и интересно.  - Понравились прыжки спиной вперед, я бы хотел их повторить.  - Для меня легкими заданиями были упражнения в беге, можно их усложнить и провести в форме эстафеты.  - Хотели бы изучить новые карты-схемы. |