**Технологическая карта занятия**

**по физической культуре**

**в старшей группе**

**«Круговая тренировка»**

Инструктор по физической культуре

Пахомова Татьяна Владимировна

**Задачи:**

1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.
2. Упражнять в отбивании мяча о пол.
3. Повторить упражнение в прыжках.
4. Развивать ловкость и выносливость.
5. Воспитывать умение выполнять упражнение самостоятельно.

**Время проведения:** 25 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть | Содержание | Дозировка | Методические указания |
| 1 | **Вводная часть**  Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения.  Перестроение в колонну по одному |  | Основная стойка. Спина прямая, руки вдоль туловища.  «Равняйсь!», «Смирно!», «На право!» |
| Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки за голову; ходьба на пятках, руки к плечам. |  | Следить за осанкой, соблюдать дистанцию. |
| Бег.  Бег с выбрасывание прямых ног вперёд. |  | Руки согнуты в локтях. Соблюдать дистанцию. |
| Перестроение в три колонны, для выполнения ОРУ |  |  |
| 2 | **Основная часть** |  |  |
|  | **ОРУ с гим. палкой.**  1.И.п.- основная стойка, палка в двух руках, хватом сверху. 1 – поднять палку вверх, руки прямые; 2 – опустить палку за голову; 3 – поднять вверх; 4 – исходное положение.  2.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1 – наклон вправо; 2 – исходное положение. То же влево.  3.И.п. – широкая стойка, палка в двух руках, хватом сверху. 1 – поднять палку вверх; 2 – наклон вперёд, палку вынести вперёд; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение.  4.И.п. – ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1 – присесть; 2 – исходное положение; 3 – 4 – то же.  5.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, палка за плечами. 1 – 8 – прыжки на месте.  6.Упр – е на дых – е «На турнике» | 6 раз  6 раз  6 раз  6 раз  6 раз | Следить за осанкой.  Спина прямая.  Ноги не сгибать.  Ноги от пола не отрывать. |
| **Разделение на 4 подгруппы**  **ОВД**  **1 станция.** Отбивание мяча о пол одной рукой стоя на месте.  **2 станция.** Подлезание под дугу в группировке и ходьба по ребристой дорожке.  **3 станция.** Ходьба по скамейке, руки на пояс.  **4 станция.** Прыжки из обруча в обруч. Обручи выложены в одну линию (6 штук). Выполнить прыжки на двух ногах.  **Подвижная игра «Мы весёлые ребята»** | 2 – 3 раза | Следить за правильной техникой отбивания мяча.  Не касаясь руками пола.  Спина прямая.  Следить за техникой прыжка и правильным приземлением.  Соблюдать правила игры. |
|  |
| **3** | **Заключительная часть** |  |  |
|  | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба с разным положением рук.  Руки в стороны  Руки вверх  Руки на пояс.  Релаксация  Организованный уход | 2 – 3 минуты | Спину держать прямо, голову прямо. |