

Федотова Кэскилээнэ Николаевна

ФК-18

### **Технологическая карта физического занятия в организации младшей группы**

**Цель:** Оптимизировать двигательную активность детей. Формировать интерес и желание заниматься физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

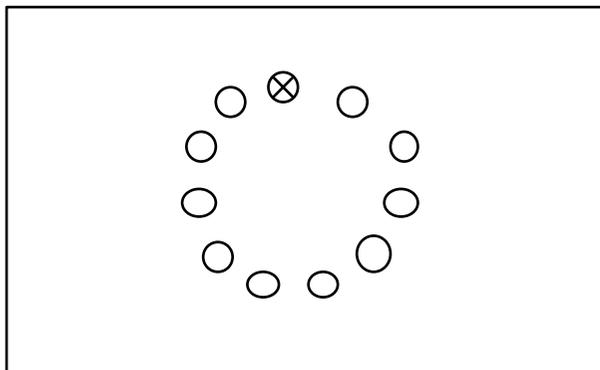
**Образовательная:** Учить выполнять упражнения с платочком. Закрепить умения ходить в одной колонне с выполнением заданий, бегать по кругу за инструктором, в рассыпную. Закрепить ходьбу и бег между предметами, прыжки до предметов, ползания на четвереньках).

**Оздоровительная:** Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.

**Воспитательная:** Воспитать чувства коллектива в процессе выполнения упражнений и заданий игрового характера.

**Инвентарь:** Платочки (по количеству детей), кубики(4), обручи (4 шт).

**Схема физкультурного зала:** 1) Вводная и основная:



Части	Содержание	Дозировка и темп	Методы и приемы	Примечания
<b>1.Вводная</b> (15 мин) (4 мин)	<b>1. Построение</b> Построение в одну шеренгу	1 мин 20сек	Распоряжение: Встаньте по линии! Помощь педагога. (Эмоциональная речь, беседа)	Фронтальный способ организации.. Приветствие детей, знакомство
	Ходьба в одной колонне	20 сек	Игровой прием (как паровозик друг за другом встали)	фронтальный Слежу за правильной техникой выполнения
	Перестроение в круг	20 сек	Игровой прием (взялись за руки надуваем пузырь)	Повысить эмоциональный тонус
	<b>2. Ходьба</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба с высоким подниманием колени,</li> <li>• на носочках,</li> <li>• широким свободным шагом</li> </ul>	1 мин	Наглядный метод (полный показ упражнений) Имитация “как лошадки”, как мыши.	Использую бубен
	<b>3. Бег</b> Бег врассыпную по кругу.	1 мин	Указания: побежали по кругу! залу! Кто где хочет бегать!(бубен.)	Подготовить организм к физ. нагрузке основного этапа занятия.
	<b>Построение в круг</b>		Беремся за руки Надуем пузырь!	
	<b>4. Раздача платочков</b>	1 мин		Сама раздаю
<b>2.Основная</b>	<b>ОРУ с платочком</b>			

(10 мин)	<p><b>1. 1. “Покажи платочек”</b> (Наклоны головы в в стороны) И.П. стоя, ноги- врозь, руки перед собой. На 1-вперед,2- назад, 3-вправо, 4- налево. И.П.</p>	4-5 раз в среднем темпе	<p>Название упражнения Полный показ упражнений, описание упражнений и повторение вместе с детьми Поощрение (Молодцы!)</p>	<p>Фронтальный метод выполнения упражнения.</p>
	<p><b>2. “Тик-так”</b> (Взмахи платочком правой и левой рукой.) И.П. стоя, ноги врозь, руки перед собой. 1-правую руку поднять вверх, левую вниз, 2-Правую руку опустить вниз, левую поднять вверх. И.П.</p>	4-5 раз в среднем темпе		
	<p><b>3. “Карлики-великаны”</b> (Приседание, взмах платочком вверх.) И.П. стоя, ноги врозь, руки вниз. 1-присесть, платочки опустить на пол, 2- встать, платочки поднять ввверх. И.П.</p>	4-5 раз в среднем темпе		
	<p><b>4. “Звездочка-ракета”</b> (Прыжки на двух ногах, руки в стороны, легкие взмахи.) И.П. стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-прыжок, ноги врозь, руки в стороны, 2-прыжок, ноги вместе, руки вверх. И.П.</p>	4-6 раз в среднем темпе в чередовании сходьбой		
	<b>Сбор инвентаря</b>			
<b>ОВД</b>				

	<p><b>2. Ходьба и бег</b> Ходьба и бег между предметами (Прогуляем между игрушками).</p>	<p>По 2 раза в среднем темпе</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показ и название упражнений</li> <li>2. Повторение детей</li> <li>3. Помощь в процессе выполнения упражнений</li> <li>4. Поощрение</li> </ol>	<p>Круговая тренировка Заранее подготовить обручи и игрушки (кубики)</p>
	<p><b>3. Прыжки</b> Прыжки из обруча в обруч(Допрыгни до игрушки).</p>			
	<p><b>4. Лазание и ползание</b> Ползание на четвереньках(Проползи до игрушки).</p>			
<b>Подвижная игра</b>				
	<p><b>5. “Кот и воробышки”</b> <b>Ход игры:</b> Дети становятся на обручи положенные на пол в одной стороне площадки. <b>Это воробышки на крыше.</b> В другой стороне, подальше от детей сидит кот, он спит. <b>“Воробышки полетели”</b>- говорит воспитатель, и дети разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается , произносит <b>“мяу-мяу”</b> и бежит ловить воробышков которые прячутся на ркыше. Пойманных воробышков кот отводит к себе в дом.</p>	<p>2-3 раза</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.Мотивация(стих)</b> “Во дворе, на солнышке, Васька-кот лежит, Ждет когда воробышки, Ближе подлетят.”</li> <li><b>2.Целепологание</b> (Задать вопросы стих про кого? Сейчас поиграем в игру Кот и воробышки!)</li> <li><b>3.Объяснение игры( в ходе игры)</b></li> <li><b>4. Руководство игрой -</b> указания (следить за правилом игры)</li> <li><b>5.Анализ(В какую игру</b></li> </ol>	<p>Подготовить маску кота</p>

			играли? Понравилось? Похвалить детей за игру)	
<b>3.Заключительная</b> (1мин)	<b>1.Построение в одну колонну</b> 2.Спокойная ходьба вокруг зала с восстановлением дыхания	1 раз в медленном темпе	Словесный метод (указания «Встали друг за другом») Команда: шагом марш!	Поощрение детей

Федотова Кэскилээнэ Николаевна

ФК-18

### Технологическая карта физического занятия в организации средней группы

**Цель:** Оптимизировать двигательную активность детей. Формировать интерес и желание заниматься физическими упражнениями.

**Задачи:**

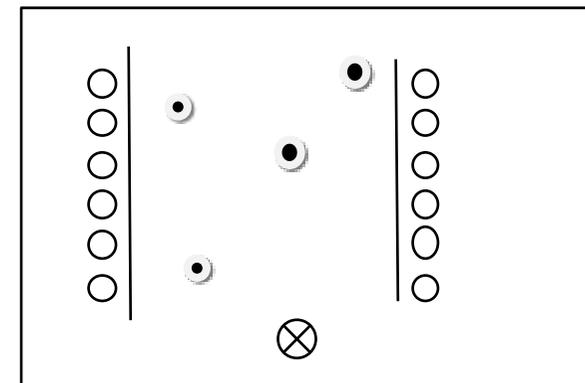
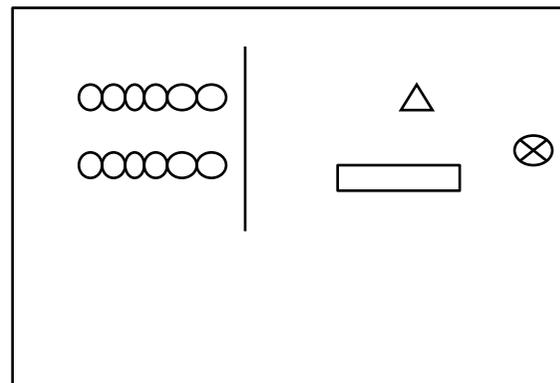
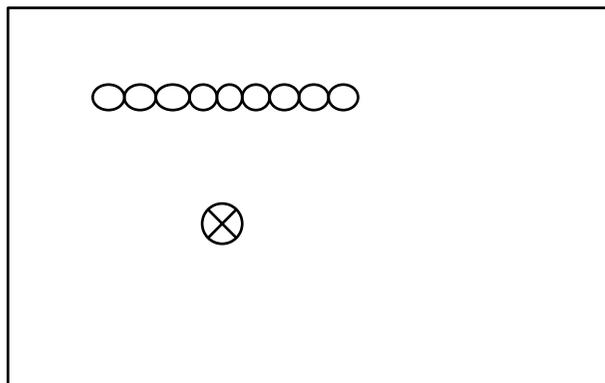
**Образовательная:** Учить выполнять упражнение метание мешочка вдаль, закрепить умение ползать по скамейке на животе, Учить выполнять прыжки с продвижением вперед до предмета, метания мешочка вдаль, закреплять навык ползания по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками)

**Оздоровительная:** Развить мышцы рук, ног, плечевого пояса, туловища.

**Воспитательная:** Воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи в подвижной игре.

**Инвентарь:** Палки(по кол-ву детей), кубики(4), мешочки(4), скамейка.

**Схема физкультурного зала:** 1) Вводная, 2) Основная(1-Прыжки, ползание, 2-метание).



Часть	Содержание	Дозировка и темп	Методы и приемы	Примечание
<b>1. Вводная</b> (20 мин) (8 мин)	<b>1. Построение в одну шеренгу</b> <b>2. Перестроение в одну колонну</b>	1 мин в среднем темпе	Словесный метод (беседа, команды (направо! По залу марш!), указания, счет)	Фронтальный способ организации. Построение по росту Приветствие, вызвать интерес к теме занятия, привлечь внимание детей.
	<b>2. Ходьба в одной колонне:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на носках,</li> <li>• на пятках,</li> <li>• на внешних сводах стопы,</li> <li>• с высоким подниманием колени</li> </ul>	4 мин в медленном темпе	Словесный метод (показ упражнений, указания, счет) Наглядный метод (частичный показ упражнений) Имитация “как лошадки”, “как мыши”, “как косолапый медведь” и т.д.	Поточный способ организации. Слежу за правильной техникой выполнения упражнений.
	<b>3. Бег с заданием в одной колонне, с остановкой</b>	2 мин в среднем темпе	Указания, команды, распоряжения	Подготовить организм к физ. нагрузке основного этапа занятия.
	<b>4. Раздача палок</b>	30 сек	Указание: берем палки, кладем на плечо (показ способа захвата)	Сама показываю

	<b>5. Перестроение в две колонны</b>	30 сек	Команда: в колонну по 2 марш! Помощь педагога	Зрительные ориентиры
<b>2.Основная</b> (10 мин)	<b>ОРУ с палкой</b>			
	<b>1. ОРУ с палкой:</b> <b>1. “Палка за плечи”</b> И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка внизу. 1-палку вверх, посмотреть, 2- за голову(смотреть прямо), 3-4 И.П.	6 раз в среднем темпе	Название упражнений. Наглядный метод (полный показ упражнений) описание упражнений) Словесный метод (команды, распоряжение, счет)	Фронтальный метод выполнения упражнения.
	<b>2. “Наклоны в стороны”</b> И.П. то же, палка за спиной опущена вниз. 1-наклон вправо(влево), 2-И.П.	6 раз в среднем темпе		
	<b>3. “Наклоны вниз”</b> И.П. то же, палка за плечами. 1-наклон вниз(ноги в коленях не сгибать),2-встать. И.П.	6 раз в среднем темпе		
	<b>4. “Приседания”</b> И.П. о.с. палка прижата к груди, 1-присесть, положить палку на пол(взять), 2-встать, И.П.	6 раз в среднем темпе		
	<b>5. “Сделай мостик”</b> И.П. сидя, упор рук сзади, ноги согнуты в коленях, палка под ступнями, 1-поднять туловище вверх(сделать мостик), 2-И.П	6 раз в среднем темпе		

<p><b>6. “Палка к колену”</b> И.П. стоя на коленях, палка вверх, 1- согнуть, поднять, поставить правую(левую) ногу на палку к колену, 2-И.П.</p>	<p>6 раз в среднем темпе</p>		
<p><b>ОВД</b></p>			
<p><b>2. Прыжки</b> Прыжки с продвижением вперед до предмета <b>4. Лазание и ползание</b> Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками</p>	<p>2 раза в среднем темпе</p>	<p>Наглядный метод (частичный показ упражнений)</p>	<p>Поточный способ организации Заранее подготовить кубики, мешки, скамейку.</p>
<p><b>3. Метания</b> Метания мешочка вдаль</p>	<p>2 раза в среднем темпе</p>		<p>Фронтальный способ организации.</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>			
<p><b>5. “Лиса в курятнике”</b> <b>Лиса сидит в норе</b>, а куры ходят и бегают по двору, кудахчут, хлопают крыльями, клюют зерна. По сигналу <b>“Лиса!”</b> Куры убегают, прячутся в <b>курятник</b> и взлетают на насест, а <b>лиса</b> старается схватить и утащить, слегка касаясь курицу, не успевшую взобраться на насест. <b>Пойманную курицу лиса</b></p>	<p>2-3 раза</p>	<p><b>1.Мотивация(стих)</b> “Лисица, рыжая плутовка, В курятник хочет к нам залезть, Видать в лесу, устала бегать, Решила курочек поесть.” <b>2.Целепологание (</b> Задать вопросы про кого стих? Какая лиса?</p>	<p>Подготовить маску Лисы.</p>

	<p><b>уводит в свою нору.</b> Если лиса поймает 3 курицы игра заканчивается.</p>		<p>Сейчас поиграем в игру Кот и воробышки!)  <b>3.Объяснение игры</b>( в ходе игры)  <b>4. Руководство игрой</b> - указания (следить за правилой игры)  <b>5.Анализ</b>(В какую игру играли? Понравилось? Похвалить детей за игру)</p>	
<p><b>3.Заключительная</b> (2 мин)</p>	<p><b>1.Построение в одну шеренгу</b>  2.Спокойная ходьба вокруг зала с восстановлением дыхания</p>	<p>2 мин в медленном темпе</p>	<p>Словесный метод (беседа, анализ, указания, вопросы)</p>	<p>Подведение итогов. Поощрение детей(Молодцы!)</p>

Федотова Кэскилээнэ Николаевна

ФК-18

### Технологическая карта организации физкультурного занятия в старшей группы

**Цель:** : Оптимизировать двигательную активность детей. Формировать интерес и желание заниматься физическими упражнениями.

#### Задачи:

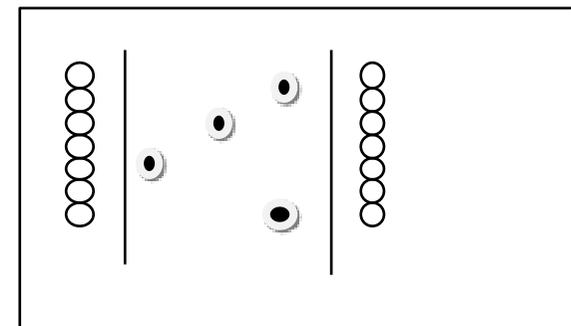
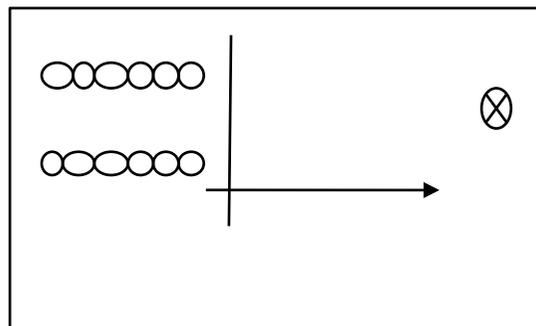
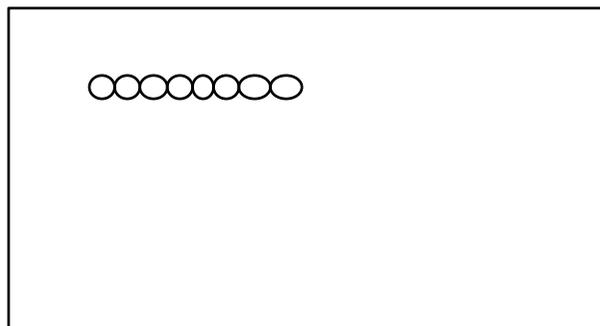
**Образовательная:** Учить выполнять прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, перебрасывать мяч двумя руками из-за головы, метать набивного мяча из-за головы, двумя руками сидя.

**Оздоровительная:** Развивать мышцы рук, ног, плечевого пояса, туловища. Укреплять свот стопы, сердечно-сосудистую и дыхательные системы.

**Воспитательная:** Воспитать самостоятельность в выполнении упражнений и воображение в ходе подвижной игры.

**Инвентарь:** Палки(по кол-ву детей), мячи(3-5), набивные мячи(2), флажки.

**Схема физкультурного зала:** 1) Вводная, 2) Основная(1-Прыжки, ползание, 2-метание).





Часть	Содержание	Дозировка и темп	Методы и приемы	Примечания
<b>1.Вводная часть</b> (25 мин) (13 мин)	<b>1.Построение в одну шеренгу:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• В одну колонну</li></ul>	3 мин в быстром темпе	Словесный метод (распоряжения, счет, команды (направо! По залу марш!), указания, счет)	Фронтальный способ организации. Построение по росту. Приветствие, вызвать интерес к теме занятия, привлечь внимание детей.
	<b>2.Ходьба:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Между предметами</li><li>• В полуприседе</li><li>• Широким шагом</li></ul>	5 мин в среднем темпе	Словесный метод (показ упражнений, указания, счет) Наглядный метод (частичный показ упражнений) Имитация упражнений Указания на ошибки	Поточный способ организации. Слежу за правильной техникой выполнения упражнений. Указать на ошибки. Исправление ошибок.
	<b>3.Бег:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• В одной колонне на носочках,</li><li>• Боковой галоп</li></ul>	5 мин в среднем темпе	Указания, команды, распоряжения	Подготовить организм к физ. нагрузке основного этапа занятия.

	<b>4.Раздача палок</b>	30 сек	Указание: берем палки, кладем на плечо (показ способа захвата)	Сама показываю.
	<b>5.Перестроение в две колонны</b>		Команда: в колонну по 2 марш! Помощь педагога	Зрительные ориентиры
<b>2.Основная часть</b> (15 мин)	<b>ОРУ с палкой</b>			
	<b>1.ОРУ с палкой:</b> <b>1. “Лягушонок спешит на заярдку”</b> И.П. руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.	6 раз в среднем темпе	1. Название упражнений. 2. полный показ упражнений с описанием упражнений 3. команды, распоряжении 4. счет	Фронтальный метод выполнения упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений. Указание на ошибки. Исправление ошибок.
	<b>2. “Оглянись”</b> И.П. то же, 1-поворот корпуса вправо, 2-и.п., 3-то же влево, 4-И.П.	6 раз в среднем темпе		
	<b>3. “Неваляшки”</b> И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1-наклон корпуса вправо, 2-и.п., 3-наклон влево, 4-И.П.	6 раз в среднем темпе		
	<b>4. И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1-мах правой ногой к левой руке, 2-и.п., 3-то же левой ногой к правой руке, 4-И.П.</b>	6 раз в среднем темпе		
	<b>5. “Силачи”</b>	6 раз в среднем		

	И.П. о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1-3- присели руки разогнули, 2-4-И.П.	темпе		
	<b>6. “Прокати”</b> И.П. сидя. Катать палку по ногам взад, вперед с наклоном.	6 раз в среднем темпе		
	<b>7. “ Перепрыгни”</b> И.П. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба.	6 раз в среднем темпе		
	<b>Сбор палок</b>		Индивидуальное поручение: ...собери палки	
<b>ОВД</b>				
	<b>1.Прыжки</b> • В длину с места, • В длину с разбега	2 раза  2 раза	Наглядный метод (частичный показ упражнений)	Поточный способ организации Заранее подготовить мячи, набивные мячи.
	<b>2.Метания</b> • Перебрасывания мяча двумя руками из-за головы • Метания набивного мяча из-за головы, двумя руками сидя	5 мин в среднем темпе	Команды, указания	Указать на ошибки. Исправление ошибок. Смыкание и размыкание колонн в зависимости от ситуации
<b>Подвижная игра</b>				
	<b>3.“Кто скорее до флажка”</b> Ход игры: По краям площадки располагааются дети <b>цветными</b>	2-3 раза	<b>1.Мотивация(стих)</b> Если солнышко над нами	Подготовить флажки

	<p><b>кружками в руках-“рули”.</b>  Инструктор в центре с <b>цветными флажками</b>. Он поднимает <b>флажок какого-нибудь цвета</b>, дети имеющие “руль” такого же <b>цвета</b> бегают по площадке в любом направлении. Когда <b>флажок опускается</b>, все дети возвращаются на места. Затем инструктор поднимает <b>флажок другого цвета</b>, бегают другие дети. Можно поднять одновременно два или три <b>флажка</b>.</p>		<p>Солнцу каждый рад.  Хорошо идти флажками  На большой парад.  <b>2.Целепологание</b> (Сейчас поиграем в игру “Кто скорее до флажка”)  <b>3.Объяснение игры</b>( в ходе игры)  <b>4. Руководство игрой</b> - указания (следить за правилом игры)  <b>5.Анализ</b>(В какую игру играли? Понравилось? Похвалить детей за игру)</p>	
<p><b>3.Заключительная часть</b> (2 мин)</p>	<p><b>1.Построение в одну шеренгу</b>  <b>2.Спокойная ходьба</b> вокруг зала с восстановлением дыхания</p>	<p>2 мин в медленном темпе</p>	<p>Словесный метод (беседа, анализ, указания, вопросы)</p>	<p>Подведение итогов.  Поощрение детей(Молодцы!)</p>

Федотова Кэскилээнэ Николаевна

ФК-18

### Технологическая карта организации физкультурного занятия в подготовительной группы

**Цель:** : Оптимизировать двигательную активность детей. Формировать интерес и желание заниматься физическими упражнениями.

#### **Задачи:**

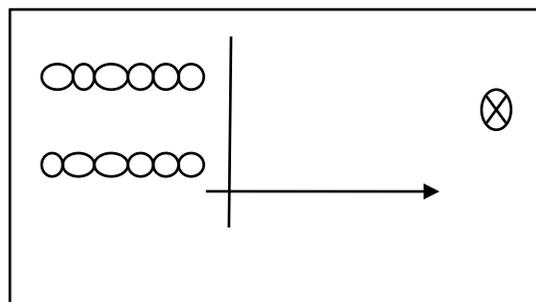
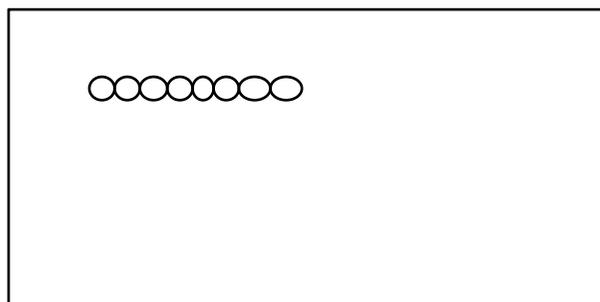
**Образовательная:** Учить в технике выполнения прыжка со скамейки на полусогнутые ноги, забрасывания мяча двумя руками в корзину от груди, лазание по гимнастической стенке (с переходом, без перехода), ходьбы по гимнастической скамейке с приседанием (на одной ноге, на двух ногах)

**Оздоровительная:** Развивать мышцы рук, ног, плечевого пояса, туловища. Укреплять свот стопы, сердечно-сосудистую и дыхательные системы.

**Воспитательная:** Воспитать чувства коллектива в процессе выполнения упражнений и заданий игрового характера.

**Инвентарь:** Скамейка(1), мячи(3-5), корзины(2), эстафетные палки(2).

**Схема физкультурного зала:** 1) Вводная, 2) Основная.





Часть	Содержание	Дозировка и темп	Методы и приемы	Примечания
<b>1.Вводная</b> (30 мин) (10мин)	<b>1.Построение в одну шеренгу:</b> <b>Повороты:</b> “Направо”, “налево” <b>Расчет</b> “Первый”, “второй”.	5 мин	Словесный метод (распоряжения, счет, команды: (Направо! Налево!, По счету первый-второй рассчитайсь!) указания)	Фронтальный способ организации. Построение по росту Приветствие, вызвать интерес к теме занятия, привлечь внимание детей.
	<b>2.Ходьба</b> по одной колонне	2 мин в среднем темпе	Словесный метод (указания, счет, команды) Направо! По залу шагом марш! Держим строй!	Поточный способ организации.
	<b>3.Бег</b> с выполнением сигнала, змейкой.	2 мин в среднем темпе	Указание: (По сигналу меняем направление, поворачиваемся в обратную сторону).	Подготовить организм к физ. нагрузке основного этапа занятия.
	<b>4.Перестроение</b> из одной колонны в две.	1 мин	Команда: в колонну по 2 марш!	Зрительные ориентиры.
<b>2.Основная</b> (18 мин)	<b>ОРУ без предмета</b>			
	<b>1.ОРУ без предмета:</b> 1.И.П. о.с., руки на пояс. 1-2 дугами наружу руки вверх,	7-8 раз в среднем темпе	1. Полный показ упражнений с описанием	Фронтальный метод выполнения упражнения.

	подняться на носки 3-4 вернуться в И.П.		упражнений 2. Команды, распоряжения 3. Счет 4. Указания.	Самостоятельное выполнение упражнений. Указание на ошибки. Исправление ошибок
	2.И.П. стоя, ноги врозь, руки на пояс, 1- руки в стороны, 2-наклониться вперед, коснуться пальцами носков ног, 3-выпрямиться, руки в стороны, 4-И.П.	7-8 раз в среднем темпе		
	3.И.П. стоя, ноги врозь, руки на пояс, 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху, 2-И.П. 3-4 то же в другую сторону.	6 раз в среднем темпе		
	4.И.П. о.с., руки на пояс, 1-2 приседая, колени развести в стороны, руки вперед, 3-4 выпрямиться, И.П.	7-8 раз в среднем темпе		
	5.И.П. о.с, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8.	3-4 раз в среднем темпе		
	6.И.П. сидя ноги врозь, руки на пояс. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой(левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног.3-выпрямится, руки в стороны, 4-И.П.	7-8 раз в среднем темпе		
	7.И.П. лежа на спине, руки за головой. 1-2 поднять прямые	7-8 раз в среднем		

	ноги, хлопнуть руками по коленям, 3-4 И.П.	темпе		
	8. И.П. лежа на животе, руки прямые, 1-2 прогнуться, руки вперед-вверх, 3-4 И.П.	7-8 раз в среднем темпе		
<b>ОВД</b>				
	<b>2.Прыжки</b> Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	3 раза	Наглядный метод (частичный показ упражнений) Команды, указания.	Поточный способ организации. Заранее подготовить мячи, корзину. Указать на ошибки. Исправление ошибок. Смыкание и размыкание колонн в зависимости от ситуации.
	<b>3.Метания</b> Забрасывания мяча двумя руками в корзину от груди	3 раза		
	<b>4.Лазание</b> Лазание по гимнастической стенке (с переходом, без перехода)	2 раза в медленном темпе		
	<b>5.Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием (на одной ноге, на двух ногах)	2 раза в медленном темпе		
<b>Веселая эстафета</b>				
	<b>6.Веселая эстафета</b> <b>1. “Олимпийский огонь”</b> Поочередно, держа эстафетную палочку в руке оббежать спортивный ориентир и вернуться обратно, передав эстафетную палочку у линии старта	3 мин в быстром темпе	Название эстафет, команды: (На старт, внимание, марш!), указания, объяснения правил, распоряжение.	Поставить зрительные ориентиры, заранее подготовить инвентари для эстафеты.

	<p>следующему игроку.</p> <p><b>2. “Донеси не урони”</b></p> <p>Дети каждой команды по очереди несут на голове мешочек до поворотной стойки и возвращаются назад бегом. У линии старта передают эстафету следующему.</p>			
<p><b>3. Заключительная</b> (2 мин)</p>	<p><b>1. Построение в одну шеренгу</b></p> <p>2. Спокойная ходьба вокруг зала с восстановлением дыхания</p>	<p>2 мин в медленном темпе</p>	<p>Словесный метод (беседа, анализ, указания, вопросы)</p>	<p>Подведение итогов. Поощрение детей (Молодцы!)</p>