МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 12 «СВЕТЛЯЧОК» ГОРОДА ГАЛИЧА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Технологическая карта

индивидуальной работы с воспитанниками старшей группы общеразвивающей направленности.

Образовательная область «Физическое развитие».

Тема «Метание малого мяча вдаль».

Инструктор по физической культуре:

Дмитриева Надежда Павловна

Галич 2021 года

**Дата проведения: октябрь**

**ФИО педагога: Дмитриева Надежда Павловна**

**Тема занятия:** Метание малого мяча вдаль

**Цель:** обучение детей в метанию малого мяча вдаль.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучение технике метания малого мяча вдаль.

- закрепление понятия двигательных действий.

- укрепление здоровье воспитанников посредством развития физических качеств, координационных способностей.

**Развивающие:**

- развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.

- развивать умение регулировать силу броска в зависимости от расстояния до цели.

**Воспитательные:**

- воспитывать у детей ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений.

**Формы организации:** фронтальный, индивидуальный.

**Формы организации обучения:** индивидуальная работа

**Методы и приёмы:**

Словесный: пояснение, команды, объяснение, указание.

Наглядный: показ упражнений, поддержка, оборудование.

Практический: выполнение упражнений, движений детьми.

**Оборудование:** малые мячи, обручи, вертикальная цель, веревка, мешочки с песком.

**Планируемый результат:** совершенствование навыка выполнения техники метания вдаль павой и левой рукой.

**Время проведения занятия** – 15 - 20 минут.

**План занятия состоит:**

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

**Место проведения:** музыкально-спортивный зал.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание частей занятия | Дозировка | Организационные указания | Методические указания |
| **I.Подготовительная часть**1. Построение.Приветствие.Сообщение задач занятия. Разминка. Ходьбы:- обычная;- на носках;- на пятках;- обычная.Бег:- обычный- с высоким подниманием бедра- с захлестыванием голениОбщеразвивающие упражнения.1.И.п. – основная стойка, руки на поясе.1- 3 – наклоны головы вправо (влево);2 – 4 – вернутся в и.п.2. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны.1 - 4 вращение в кистевом суставе;5 - 8 вращение в локтевом суставе;9 - 12 вращение в плечевом суставе3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову.1 – руки в стороны;2 – наклон вправо (влево);3 – выпрямится, руки в стороны;4 – вернутся в и.п.4.Упражнение на восстановление дыхания | 15-20 сек.каждый6 раз4 – 6 раз6 раз | Провести построение, проверить готовность к занятию, создать эмоциональный настрой к изучению материала.Подготовить организм занимающихся к работе в основной части урока.Осуществить контроль за проведением ОРУИнструктор показывает упражнение на укрепление мышц спины и плечевого пояса. Следит за правильной осанкой детей Следить за дыханием при выполнении ОРУСледить за дыханием | Дети выполняют построение и равнение.Дети выполняют разминку соблюдая дистанцию 2 шага друг от друга.Дети выполняют ОРУОбращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)Дети выполняют упражнение на дыхание |
| **II. Основная часть** Упражнения для повторения1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.2. Бросания мяча в горизонтальную цель.3. Бросание мяча в вертикальную цель.Основные виды движения1.Бросание мяча через веревку.2.Метание мяча вдаль. | 8 – 10 раз8 – 10 раз8 – 10 раз8 – 10 раз8 – 10 раз | Инструктор подготавливает инвентарь для выполнения упражненийИнструктор следит за техникой выполнения упражненийИнструктор показывает технику выполнения метания мяча вдаль.И.п. - правая нога отставляется назад, немного шире плеч; туловище слегка повернуто в сторону бросающей руки; правая рука полусогнута в локте, находится перед грудью; левая рука — вдоль туловища.При замахе туловище поворачивается в сторону бросающей руки, отклоняется назад. Тяжесть тела переносится на отведенную назад ногу, правая рука оттянута назад.При броске правая нога выпрямляется, туловище, выпрямляясь, поворачивается вперед. В заключительной части броска тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди. | Дети выполняют данные упражнения, стараются соблюдать технику выполнения.Сначала дети имитируют метание мяча вдаль правой и левой рукой для запоминания техники выполнения.Дети выполняют метание малого мяча вдаль сначала правой рукой, затем левой.Дети помогают убрать инвентарь и строятся в шеренгу. |
| **III. Заключительная часть**1.Построение в шеренгу. 2.Подведение итогов занятия. |  | Инструктор подводит итоги занятия. | Дети строятся в шеренгу |