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 голени  Общеразвивающие 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 суставе  3. 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.  каждый  6 раз  4 – 6 раз  6 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 ОРУ  Инструктор показывает упражнение на укрепление мышц спины и плечевого пояса. Следит за правильной осанкой детей  Следить за дыханием при выполнении ОРУ  Следить за дыханием | Дети выполняют построение и равнение.  Дети выполняют разминку соблюдая дистанцию 2 шага друг от друга.  Дети выполняют ОРУ  Обращать внимание на правильное выполнение упражнений (положение рук, ног, обращать внимание на осанку)  Дети выполняют упражнение на дыхание |
| **II. Основная часть**  Упражнения для повторения  1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  2. Бросания мяча в горизонтальную цель.  3. Бросание мяча в вертикальную цель.  Основные виды движения  1.Бросание мяча через веревку.  2.Метание мяча вдаль. | 8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз  8 – 10 раз | Инструктор подготавливает инвентарь для выполнения упражнений  Инструктор следит за техникой выполнения упражнений  Инструктор 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 |