

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 37 ИМЕНИ В.П. ХРАМЧЕНКО»

г.Тула, ул. Новомосковская, д.5А, тел.: (4872) 37-31-96

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ЦО № 37
_____ Е.А.Антонникова
Приказ № _____ -а
от «__» _____ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
«ЮНЫЕ СПОРТСМЕНЫ»**

г. Тула
2024

Структура рабочей программы

1.Целевой раздел

| | |
|------------------------------------------------------------------------|---|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы..... | 3 |
| 1.3. Условия реализации программы..... | 4 |
| 1.4. Характеристика координационной (скоростной) лестницы..... | 5 |
| 1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей 6-7лет..... | 5 |
| 1.6. Планируемые результаты освоения программы..... | 8 |

2. Содержательный раздел

| | |
|-------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Содержание образовательной деятельности | 9 |
| 2.2. Перспективный план работы с воспитанниками..... | 10 |
| 2.3. Оценка результатов диагностики педагогического процесса..... | 22 |

3. Организационный раздел

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды..... | 25 |
| 3.2. Заключение..... | 25 |
| 3.3 Литература..... | 26 |
| 3.4 Приложение 1..... | 27 |

1.1. Пояснительная записка.

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить координационные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием координационной лестницы.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Развитие у детей дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.
- Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей, ловкости).

Образовательные:

- Познакомить детей с координационной лестницей, как способ активного отдыха.
- Упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.
- Научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
- Формировать основные, жизненно важные, двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы.
- Развивать у детей чувство ритма.

Воспитательные:

- Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием координационной лестницы.
- Воспитывать самостоятельность, творчество, организованность, дружеские взаимоотношения.

Коррекционные:

- Достижение соответствующего возрастным особенностям уровня развития основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия, ловкости), ориентировки в пространстве, координации движений и др.).
- Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрение и зрительно-двигательную ориентировку.
- Преодоление недостатков, возникающих на фоне зрительной патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.).
- Активизация и упражнение зрительных функций в процессе физического воспитания.

Технологичность

При введении упражнений на координационной лестнице в занятие по физической культуре в подготовительные группы, необходимо соблюдать основные педагогические принципы обучения, начиная с медленных и контролируемых движений и постепенно переходя к быстрым, а также наращивая координационной сложности. Для формирования соответствующих навыков необходимо выполнять упражнения несколько раз, некоторые из них со временем стоит усложнять за счет увеличения скорости и дозировки выполнения, включения в работу рук.

Результативность

1. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
2. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
3. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

1.3. Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Количество детей в группе: 20 человек.

- кружковая работа рассчитана на учебный год;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут;
- форма занятий - групповая, подгрупповая.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей подготовительной группы при отсутствии следующих

медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания, органов дыхания; пороки сердца; повышенное внутричерепное давление.

Условия реализации программы.

Занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ.

Организованную деятельность по дополнительному образованию «Юные спортсмены» проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Инструктор ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (кольцо, кубик и др.)
- физические упражнения на координационной лестнице.

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, стоя.

1.4. Характеристика координационной (скоростной) лестницы

Координационная (скоростная) лестница тренирует, как мышцы большие и быстрые, так и близко лежащие к костному аппарату, которые образуют каркас опорно-двигательного аппарата. Мышцы каркасные труднее всего тренировать, т. к. это глубокие мышцы, и ограниченное количество видов упражнений способно их задействовать. Лестница сконструирована таким образом, чтобы улучшить владение телом и увеличить скорость ног. Существует несколько вариантов лестниц. В детском саду используется плоская координационная (скоростная) лестница. Лестница состоит из строп 4, 6, 8, и т. д. гибких пластиковых поперечных перекладин, которые абсолютно плоские по отношению к земле. Для детей дошкольного возраста размер ячейки равен 37х37 для выполнения упражнений. Количество ячеек в лестнице 12.

1.5. Характеристика возрастных особенностей развития детей 6-7 лет

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде. Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и

длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, координацией, переходя от медленных к более быстрым и правильным движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется координационное восприятие разучиваемых упражнений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

На первом этапе овладения пространственными ориентировками изменение положения отдельных частей тела должно проходить под контролем зрения.

На втором этапе детям доступно словесное обозначение различных направлений, но все это по отношению к частям тела самого ребенка.

И только на третьем этапе дети могут определять направление по вопросам координации движений человека с давних пор привлекали внимание исследователей. Чрезвычайная биомеханическая сложность этих движений, обилие степеней свободы, многообразие и дифференцированность двигательных актов обуславливают значительные трудности в исследованиях движений человека. Поэтому в нейрофизиологическом плане лучше всего изучена координация в простейшем звене - суставе; обладающем одной степенью свободы и обслуживаемом двумя группами мышц антагонистического действия.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- Воспитание физических способностей (координационных, скоростных и выносливости).
- Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, прыгучести.
- Закрепление умения преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие.
- Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.
- Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Структура занятий с использованием координационной лестницы включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на координационной лестнице и подвижную игру. Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, кольцами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу сначала в медленном, затем среднем и потом быстром темпе до получения правильного результата. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на лестнице. Способ организации детей – последовательная тренировка (друг за другом, поточным способом), которая эффективна для данного вида занятий.

От занятия к занятию скорость каждого упражнения увеличивается. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение за максимальное время, стараясь при этом выполнять его правильно. С каждым занятием время выполнения упражнения уменьшается.

По сигналу инструктора дети друг за другом приступают к упражнениям на лестнице.

По окончании выполнения каждого задания, во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как занятие на лестнице скорости является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных особенностей и возможностей каждого ребенка.

После завершения тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

2.2. Перспективное планирование с воспитанниками

| Месяц | Упражнение | Игровые упражнения | Отметка о выполнении |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Сентябрь | Упражнения в ходьбе координационная (скоростная) лестница лежит на полу | <p>1. «Обычная ходьба» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2. «Лошадка» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>3. «Зебра» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг с высоким подниманием колен, правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг с высоким подниманием колен, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>4. «Крабы» И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Упражнение 1 выполняется с левой ноги. Ходьба спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Ходьба спиной вперед, упражнение выполняется с правой ноги.</p> <p>Упражнение 3,4. И.п.- стоя, левым боком к</p> | |

| | | | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Усложнение движений с помощью заданий: Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.); Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, прокатывание между ладонями массажного мяча, нести на ракетке теннисный мяч и т.п.); Ходьба приставным шагом, ставя ногу в каждую клетку лестницы или через одну (упр. 4); Ходьба с высоким подниманием бедра, касаясь ладоней на уровне талии (упр. 2).</p> | |
| Октябрь | <p>Упражнения в ходьбе координационная (скоростная) лестница лежит на полу</p> | <p>1. «Мышка» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2. «Рачки» И.п. - стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>3. «Слоник» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Упражнения выполняются с левой ноги. Ходьба спиной вперед, упражнение выполняется с левой ноги. Ходьба спиной вперед, упражнение</p> | |

| | | | |
|----------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | выполняется с правой ноги. | |
| Ноябрь | Беговые упражнения координационная (скоростная) лестница лежит на полу | <p>1. «Обычный бег» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2. «Лошадка» (быстрая) И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>3. «Зебра» (быстрая) И.п.- стоя, правым боком к лесенке, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег с высоким подниманием колен: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки. Упражнения выполняются с левой ноги. Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с правой ноги. Выполнение упражнения с добавлением спортивного инвентаря (ловля мяча, передача мяча, ведение мяча и т.п.);</p> | |
| Декабрь | Беговые упражнения координационная (скоростная) лестница лежит на полу | <p>1. «Мышка» (быстрая) И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперед. Бег: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2. «Журавль» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на</p> | |

| | | | |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, выбрасывая прямые ноги вперёд: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>3. «Аист» И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, сильно сгибая ноги назад: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Упражнения выполняются с левой ноги. Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с правой ноги.</p> | |
| Январь | <p>Прыжки координационная (скоростная) лестница лежит на полу</p> | <p>1. «Зайчики» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги, как «зайки». Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2. «Лягушки маленькие» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>3. «Большие лягушки» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через две клетки лестницы мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>4. «Ручеек» (фронтально) И.п. - стоя, лицом к правой стороне лестницы, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки отведены назад. Прыжки на двух ногах через лестницу, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> | |

5. «Пингвины»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены мяч зажат между колен, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, в каждую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.

6. «Белочка»

И.п. - стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. Прыжки на двух ногах боком, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

7. «Поворот»

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, в первую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. 2. Прыжок на двух ногах вправо, во вторую клетку лестницы с поворотом на 180°, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.

8. «Цапля»

И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. Прыжки на правой ноге, в каждую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты: 1,5.

Прыжки спиной вперёд.

Варианты: 6.

И.п.,- стоя, левым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.

Варианты: 7.

Прыжок, стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок, стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок, стоя спиной к лестнице в правую сторону.

Варианты: 8.

Прыжок, стоя лицом к лестнице на левой ноге. Прыжок, стоя спиной к лестнице на левой ноге. Прыжок, стоя спиной к лестнице на правой ноге.

| | | | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>Февраль</p> | <p>Прыжки координационная (скоростная) лестница лежит на полу</p> | <p>1. «Фламинго» И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. 1. Прыжок на правой ноге вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на правой ноге влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>2. «Саранча» И.п. - стоя, лицом к лестнице с правого боку на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки на поясе. 1. Прыжок вперед на правой ноге в первую клетку лестницы. 2. Прыжок назад на правой ноге, за пределы лестницы на уровне второй клетки, мягко приземляясь на полусогнутую ногу. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>3. «Кенгуру» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вправо, за пределы лестницы, на уровне первой клетки. 2. Прыжок на двух ногах влево, в первую клетку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>4. «Лемур» И.п. - стоя лицом к лестнице с правого боку, правая нога расположена в первой клетке, левая нога расположена за пределами лесенки на уровне первой клетки, руки на поясе. Прыжок во вторую клетку лесенки со сменой ног. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>5. «Страус» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки произвольно, смотреть вперед. 1. Прыжок правой ногой во вторую клетку лестницы. 2. Прыжок левой ногой в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>6. «Сверчок» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив</p> | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| | | | |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>ноги снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком поставить ноги скрестно в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>7. «Кузнечик» И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе. 1. Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой клетки лестницы. 2. Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>8. «Лань» И.п. - стоя, лицом к лестнице на правой ноге, левая согнута в колене назад, руки произвольно. 1. Прыжок на правой ноге вперед, в первую клетку лестницы. 2. Прыжок вперед на левую ногу, во вторую клетку лестницы. 3. Прыжок на левой ноге вперед, в третью клетку лестницы. 4. Прыжок вперед на правую ногу, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Варианты:6,7. Прыжки спиной вперед.</p> <p>Варианты:3,4 Прыжок, стоя лицом к лестнице в левую сторону. Прыжок, стоя спиной к лестнице в левую сторону. Прыжок, стоя спиной к лестнице в правую сторону.</p> <p>Варианты:1,2,8. Прыжок, стоя лицом к лестнице на левой ноге. Прыжок, стоя спиной к лестнице на левой ноге. Прыжок, стоя спиной к лестнице на правой ноге.</p> | |
| <p>Март</p> | <p>Бросок и ловля мяча координационная (скоростная) лестница лежит на полу;</p> <p>Ведение мяча координационная (скоростная)</p> | <p>1. «Попади в цель» Дети стоят в парах напротив друг друга. Лесенка лежит на полу в середине зала, между детьми. Дети бросают мяч в клетку лестницы так, чтоб мяч отскочив от пола и попал в руки партнера.</p> <p>1.И.п. - стоя лицом к лестнице с правого бока, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать. 2.</p> | |

| | | | |
|----------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>лестница лежит на полу</p> | <p>Сделать приставной шаг вправо на уровне второй клетки лестницы, бросить мяч во вторую клетку, поймать его. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: И.п. - стоя лицом к лестнице с левого бока. 2. И.п. - стоя лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на уровне талии. 1. Бросить мяч в первую клетку лестницы и поймать. 2. Шаг правой ногой в первую клетку лестницы. 3. Шаг левой ногой в первую клетку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). 4. Бросить 15 мяч во вторую клетку лестницы и поймать. Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты: выполнять упражнение спиной вперед. Усложнение движений с помощью заданий:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ведение мяча двумя руками • ведение мяча правой рукой • ведение мяча левой рукой • ведение мяча попеременно правой и левой рукой | |
| <p>Апрель</p> | <p>Координация движений</p> | <p>Упражнение №1 И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой, влево, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой, влево, поставить ногу в первую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой, вправо, поставить ногу в первую клетку лестницы (приставить к правой). Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий: 1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх</p> | |

| | | | |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | и т.п.); | |
| | | <p>Упражнение №2</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, с левого бока, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг левой ногой, в первую клетку лестницы. 2. Шаг правой ногой, в первую клетку лестницы (приставить к левой). 3. Шаг левой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки. 4. Шаг правой ногой, за пределы лестницы, на уровне второй клетки (приставить к левой). 5. Шаг левой ногой, во вторую клетку лестницы. 6. Шаг правой ногой, во вторую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лестницы.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с правой ноги. • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги. • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги. • упражнение выполняется стоя, лицом к лестнице, с правого бока (варианты: см. выше) <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> <p>Упражнение №3</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой, в право, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой в перед, поставить в первую клетку лестницы. 3. Шаг правой ногой, в лево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). 4. Шаг левой ногой, в лево, за пределы клетки лестницы на уровне второй клетки. 6. Шаг правой ногой вперёд, поставить во вторую клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, в право, поставить ногу во вторую клетку лестницы (приставить к правой). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Варианты:</p> | |

| | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> <p>Упражнение №4</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой, вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы на уровне первой клетки (приставить к правой).3. Шаг левой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы. 4. Шаг правой ногой, влево, поставить в первую клетку лестницы (приставить к левой). Выполнять упражнение до конца лесенки.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> | |
| <p>Май</p> | <p>Упражнения +Диагностика</p> | <p>Упражнение №1</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки .3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой, вправо сзади правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне первой клетки. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой, влево сзади</p> | |

| | | | |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | | <p>правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей клетки. 7. Шаг правой ногой вперёд, в четвертую клетку лестницы.</p> <p>Выполнять упражнение до конца лесенки. Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> <p>Упражнение №2</p> <p>И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед. 1. Шаг правой ногой вперед, в первую клетку лестницы. 2. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 3. Шаг правой ногой вперед, во вторую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне третьей (четвертой) клетки. 5. Шаг правой ногой вперед, в третью клетку лестницы. 6. Шаг левой ногой влево, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне четвертой (пятой) клетки. 7. Шаг правой ногой вперед, в четвертую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. 8. Шаг левой ногой вправо, спереди правой ноги, поставить за пределы лестницы на уровне пятой (шестой) клетки.</p> <p>Варианты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнение выполняется с правой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с левой ноги • упражнение выполняется спиной вперед, с правой ноги <p>Усложнение движений с помощью заданий:</p> <p>1.Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.п.);</p> | |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Упражнение №3

И.п. - стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперёд. 1. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки. 2. Шаг левой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне первой клетки, поставить перед правой ногой. 3. Шаг правой ногой влево, за левую ногу, в первую клетку лестницы. 4. Шаг левой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки. 5. Шаг правой ногой влево, за пределы клетки лестницы, на уровне второй клетки, поставить перед левой ногой. 6. Шаг левой ногой вправо, за правую ногу, во вторую клетку лестницы. 7. Шаг правой ногой вправо, за пределы клетки лестницы, на уровне третьей клетки. 8. Шаг левой ногой вправо, на уровне третьей клетки, поставить перед левой ногой. Выполнять упражнение до конца лесенки.

Варианты:

- упражнение выполняется с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперёд, с левой ноги
- упражнение выполняется спиной вперёд, с правой ноги

Усложнение движений с помощью заданий:

1. Выполнение упражнения с добавлением упражнений для рук: (хлопки, круговые вращения, поднимать руки вверх и т.д.)

Упражнение №4

И.п. - стоя, лицом к лестнице, левая нога между веревками лестницы, правая на уровне левой за пределами лестницы, руки на поясе. 1. Прыжок на двух ногах вперёд-влево, левую ногу за пределы лестницы на уровне первой клетки, правую ногу в первую клетку. 2. Прыжок на двух ногах вперед вправо, левую ногу во вторую клетку, правую ногу за пределы лестницы на уровне второй клетки. Выполнять упражнение до конца лесенки.

2.3. Оценка результатов диагностики педагогического процесса.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в ноябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Работа руками: При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой.

Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает поймать ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет.

Высота центра тяжести: Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых, спину всегда держать прямо, выполнять упражнение с поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой;

Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям.

Выполнение упражнений, на этапе совершенствования можно выполнять под музыку. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, задает ритм и темп движениям. На занятиях по физической культуре скоростную (координационную) лестницу можно применять, начиная с младшей группы для формирования основных двигательных умений и навыков. В подготовительной к школе группе добавляются упражнения на развитие координации.

Занятия могут проводиться поточно, по группам. В подготовительной к школе группе при выполнении основных видов движения поточно, упражнения на координацию движения выполняются первыми. Дети, которые хорошо справляются с заданием встают первыми, кто плохо последними. Это нужно для того, чтобы не было затора при выполнении упражнения и помочь ребенку правильно выполнить его. При выполнении упражнений в подгруппах можно применить дифференцированный подход. Дети в группах могут подбираться по уровню здоровья или по уровню физической подготовленности. На занятиях по физической культуре и

самостоятельной деятельности в группе или на прогулке можно использовать фото упражнения или карты-схемы, которые выступают в качестве наглядных опорных сигналов для детей.

На занятиях по физической культуре скоростную (координационную) лестницу можно применять в вводной, основной и заключительной части занятия.

Основным принципом планирования занятий с использованием скоростной (координационной) лестницы является постепенное усложнение упражнений, меняется ведущая нога при выполнении упражнения, упражнение выполняется, спиной вперед, добавляется работа руками, используется спортивный инвентарь, изменяется темп выполнения упражнений.

Если ребенок на свой возраст выполняет упражнение правильно, можно его усложнить. Если он и в этом случае выполняет упражнение хорошо, можно дать ему упражнение из следующей возрастной категории и т.д.

Применение скоростной (координационной) лестницы служит прекрасным дополнением к занятиям по физической культуре и использованию ее в самостоятельной деятельности в группах. С помощью лестницы развиваются такие качества как сила, быстрота, координация движения, развитие глазомера при метании в цель.

При работе с лестницей используются и оцениваются (диагностика) 3 основных вида движений:

- упражнения в ходьбе
- беговые упражнения
- прыжки

Как и во многих упражнениях на технику, здесь также важна правильность выполнения. Упражнений на координационной лестнице существует множество. Часть из них является специализированными упражнениями для детей, часть является универсальными, но практически все они направлены на улучшение координации и скорости работы ног, техники движений и баланса.

При выполнении упражнений на координационной лестнице можно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься на ней детям старшего дошкольного возраста. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, нервная система приучается к более быстрым движениям, именно так достигается стабильный прогресс и способность нервной системы к более быстрому проведению импульсов.

И еще немаловажный фактор – удобство. Эта лестница скорости, очень компактная не занимает большую площадь. Простота и оперативность сборки, а также ее мобильность позволяет заниматься практически везде

Рекомендации по работе на координационной-скоростной лестнице:

1. Обязательная разминка перед выполнением упражнений
2. Соблюдение дистанции.
3. Не заступать на планки лестницы.

4. Коррекция осанки.

5. Правильная техника, выполнение упражнений на скорость, не стоит торопиться (сначала нужно добиться хорошего выполнения, потом уже постепенно увеличивать скорость).

6. Увеличение скорости выполнения упражнений возможно только при выполнении нескольких подходов.

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы в ДООУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются тренажеры, как простейшие, так и сложные.

1. Координационная лестница 6 м;
2. Обручи;
3. Мячи;
4. Гимнастические палки;
5. Кегли;
6. Флажки;
7. Мешочки с песком;
8. Коврики;
9. Спортивные маты;
10. Спортивные тренажеры;
13. Кольцеброс;
14. Скакалки.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

3.2. Заключение

Координационная (скоростная) лестница является эффективным средством развития двигательных-координационных качеств, которые необходимы во многих видах спорта. Ежедневная тренировка на координационных (скоростных) лестницах, правильно подобранные упражнения и их дозировка, позволит улучшить координацию движения, повысить скорость на коротких дистанциях, а также разнообразить занятия с дошкольниками.

В отведенное мне время дополнительного образования необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям физической культуры, спортивным играм и соревнованиям.

3.3. Литература

1. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова, Мозаика-Синтез, 2016.
2. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет/Алан Пирсон, Дэвид Хокинс; пер. с англ. Л.И. Заремской. - М.: АСТ:Астрель. 2011;
3. Развитие координационных способностей у дошкольников. Лях.В.И., Издательство «Спорт»,2016.
4. Развивать координационные способности. Лях В.И., Панфилова Н.В.// Дошкольное воспитание.-1991.-№7.-с. 16-19.
5. Координационные способности: диагностика и развитие.-Лях В.И.- М.:ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
6. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. Патрикеев А.Ю.- Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.
7. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» , Н. Голицына, Москва, 2004г.
8. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников», Л.Н. Волошина, Волгоград: Учитель, 2013г
9. «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ» В.Алямовская
10. «Оздоровительные-развивающие игры для дошкольников» О.Козырева, Москва, Просвещение 2007г.
11. Физическая культура. Азбука спорта. Костикова Л. В. М., 2002.
12. Мелехина Н.А., Колмыкова л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».
13. ЖелезнякН.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».
14. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».

Интернет ресурсы:

1. Med-tutorial.ru Медицинский справочник (Гиподинамия)
2. Match-e.ru Руководство к пользованию «скоростной. Лестницей»
3. Youtube.com 101 упражнение на координационной лестнице.
4. 7ya.ru Как играть в Классики. Пять вариантов игр нашего детства.

Подвижные игры и игровые упражнения с использованием координационной (скоростной) лестницы

1. «Ведение мяча» (зигзаг)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мячи по количеству детей.

Ход игры: Играющие строятся в 2-4 колонны, в руках у каждого мяч большого диаметра.

Задание: Ходьба с левой стороны от лестницы.

Ведение мяча:

- правой рукой в первую клетку лестницы
- с левой стороны за пределами лестницы, на уровне второй клетки
- во вторую клетку лестницы
- с левой стороны за пределами лестницы, на уровне третьей клетки и т.д. до конца лестницы

Вариант: ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

2. «Ведение мяча»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы, ударяя мячом в каждую (следующую) клетку лестницы, одной рукой и ловя мяч двумя руками. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Вариант: ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

3. «Ведение мяча»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба с левой стороны от лестницы, ударяя мячом в каждую клетку лестницы правой рукой.

Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Варианты: ведение левой рукой, ведение спиной вперёд правой и левой рукой, эстафеты.

4. «Ведение мяча» (Угол)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы. Ведение мяча в каждую (следующую) клетку лестницы, образуя угол между правой рукой, клеткой лестницы и левой рукой. Выполняется

колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Вариант: ведение спиной вперёд, эстафеты.

5.«Ловля мяча»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мячи.

Ход игры: лестницы расположены вдоль стен. Ходьба в каждую клетку лестницы.

Задания:

1. Шаг правой ногой в первую клетку бросить мяч вверх. 2. Шаг левой ногой в первую клетку поймать мяч;

1. Шаг правой ногой в первую клетку бросить мяч вверх. 2. Шаг левой ногой во вторую клетку поймать мяч. Выполняется колонной по одному (дистанция: начало упражнения 3 клетки, по дистанции 1 клетка).

Варианты: ведение спиной вперёд, эстафеты, добавить координационные упражнения для ног.

6.«Передача мяча» (вертикальная цель)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мячи.

Ход игры: В середине зала стоят стойки для прыжков, к ним прикреплена лестница. Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 2-4 м. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мяч от груди своему партнеру, попадая в свою клетку лестницы, натянутой на высоту роста ребенка. Игроки другой шеренги ловят мячи и таким же способом бросают его своему партнеру.

7.«Передача мяча» (горизонтальная цель)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мячи.

Ход игры: Дети строятся в две шеренги, расстояние между шеренгами 4 м. Между ними расположены лестницы. В руках игроков одной шеренги мячи. По сигналу дети бросают мячи двумя руками от груди в свою клетку лестницы, лежащей на полу. Игроки другой шеренги ловят мячи после отскока от пола (земли).

8.«Самый меткий»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат на земле. Дети стоят за чертой в шеренге. По сигналу дети бросают мешочки с песком в клетки лестницы, и по сигналу забирают их.

9.«Метко в цель»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой. Каждый ребенок по очереди бросает мешочком с песком в клетки лестницы.

Попадание на пересечении лестниц и по краям 5 очков, остальные клетки от

1-2 очка. Выигрывает тот, кто наберет первым 15 очков (кол-во набранных очков может быть любое, обговаривается заранее).

10. «Метко в цель» (заказной)

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница; мешочки с песком.

Ход игры: лестницы лежат крест на крест. Дети стоят за чертой друг за другом. Первый ребенок бросает мешочком с песком в любую клетку лестницы. Если он попал, то остальные дети должны попасть в эту же клетку. Если ребенок, бросающий первым, не попал в клетку, то заказывает бросок следующий ребенок и т.д. Выигрывают те кто выполнит заказ. Заказывают броски по очереди.

Игры «Классики» с использованием координационной (скоростной) лестницы»

Инвентарь: координационная (скоростная) лестница

Виды прыжков:

- прыжки на одной ноге (правой, левой)
- прыжки на двух ногах
- прыжки боком (правым, левым, на одной, на двух ногах)
- прыжки ноги вместе, ноги врозь
- прыжки с поворотом на 180°
- прыжки в каждую клетку
- прыжки через клетку
- прыгать то справа, то слева от линии (на одной, на двух ногах)

Виды игр «Классики»

Общие правила игры в классики:

Ошибкой считается:

- заступ ногой на любую часть лестницы
- касание земли согнутой ногой (если прыгают на одной ноге)
- попадание шайбы на любую часть лестницы или не в тот класс. Все по очереди пытаются пройти все классы. Если ребенок играет один, то при ошибке он возвращается и начинает всё сначала. Если играет группа игроков, то при любой ошибке право игры переходит следующему по очереди игроку. Для дошкольников «классики» - счет до 10 («скоростная лестница» до 10 клеток). В классиках после последнего класса есть полукруглый «дом». В нем можно отдохнуть, постояв на двух ногах перед обратным путем к первому классу.

«Традиционные классики»

Ход игры: Первый игрок прыгает по классикам вперед и назад, попадая во все прямоугольники. Первый раз он прыгает на правой ноге. Во второй раз на левой ноге. В третий раз он прыгает, меняя ноги. Четвертый раз — на обеих ногах. Игрок прыгает в такой последовательности, пока не сделает ошибку:

н-р заступит на линию, прыгнет на двух ногах, когда надо на одной, прыгнет не на той ноге, тогда он выходит из игры. Другие игроки прыгают таким же образом. Когда снова подойдет очередь первого игрока, он начинает прыгать с того места, где сделал ошибку. Побеждает тот, кто первым пройдет всю последовательность прыжков.

Вариант: считать вслух прыжки (прямой и обратный счёт).

«10 и выход»

Ход игры: для этих классиков понадобится бита (маленькая цепь, монета или камень) — одна на каждого игрока. Первый игрок встает перед первым прямоугольником. Он кидает свою битку в этот прямоугольник, потом прыгает в него на одной ноге, наклоняется, поднимает битку и прыгает туда и обратно на одной ноге, наступая в каждый прямоугольник. Потом он кидает 37 битку на второй прямоугольник, прыгает в него, поднимает битку и прыгает вперед и назад. Он продолжает прыгать таким образом, пока не промахнется (заступит на линию, прыгнет на двух ногах или не попадет на нужный прямоугольник битой). Таким же образом по очереди прыгают все игроки. Когда опять настает очередь первого игрока, он начинает с того места, где ошибся. Побеждает тот, кто закончит все броски и прыжки. В клетке «Дом» можно поменять ногу.

«Классики — имена»

Ход игры: Первый игрок прыгает вперед и назад на двух ногах, наступая в каждый прямоугольник. Если он проделает это без ошибок (не наступит на линию, не поставит две ноги), он может на любом прямоугольнике написать свое имя (либо поставить метку сбоку или наклеить стикер на нижнюю рейку своей клетки). Если он ошибется, приходит очередь другого игрока. Другие игроки продолжают прыгать так же. Игрок должен перепрыгивать прямоугольники, названные именем других игроков, но он может вставить двумя ногами на свой прямоугольник и отдыхать. Игра продолжается и когда заняты все прямоугольники, но теперь, если кто-то ошибется, он выходит из игры. Игра заканчивается, когда остается один игрок — победитель.

Условия: имена можно писать через одну клеточку, либо 2 клеточки подряд, чтобы ребенок мог перепрыгнуть. Если дети не умеют писать, то цветной стикер наклеивается снизу клетки, где должно быть написано имя ребенка.

«Классики - ОГОНЬ»

Ход игры: Дети по очереди прыгают на двух ногах (на одной ноге) из клетки в клетку, перепрыгивая клетку «Огонь», и заходят в «Дом». В «Доме» могут отдохнуть и продолжают прыгать обратно. Задача игрока без ошибок прыгать до «Дома» и обратно.

Правила игры в классики «ОГОНЬ»

- в заштрихованные клеточки нельзя наступать
- в заштрихованные клеточки нельзя попадать камешком
- если нарушаешь правила, ребенок начинает игру сначала.

