**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 14/ ОСП 3**

**краткосрочной образовательной практики**

**спортивно - физкультурной направленности**

***«Игры и упражнения с координационной лестницей»***

**для детей 5-7 лет**

Хорькова Светлана Викторовна,

инструктор по физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Аннотация для родителей (основная идея доступная для понимания, четко и лаконично формулированная) | Среди характерных особенностей скоростной лестницы можно выделить такие, как: **вариативность**(в применении: в разных видах двигательной активности, различных упражнениях; в изготовлении: из разнообразных материалов), (компактная, легкая), **доступность** (используется на всех уровнях физической подготовленности, с детьми разного возраста), **безопасность,** простота в использовании. |
| Цель КОП | Развитие у детей старшего дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве. |
| Количество часов КОП | 4 занятия по 15 минут |
| Максимальное количество участников | 2 - 9 участников |
| Перечень материалов и оборудования для проведения КОП | координационная лестница |
| Предполагаемые результаты (умения/навыки, созданный продукт) | координационная лестница — это отличный тренажер, чтобы повысить скорость и ловкость передвижения ног, координацию движения, баланс, ритмичность, так необходимых в разных видах спорта, особенно игровых, командных, где от игрока требуется особая реакция, быстрая смена направлений движения. |
| Список литературы, использованной при подготовке КОП, в том числе ТН. | 1. Лях В. И., Панфилова Н. В. Развивать координационные способности// Дошкольное воспитание. -1991.-№7.-с. 16-19.  2. Лях. В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников. - ООО Издательство *«Спорт»*,2016.  3 Патрикеев А. Ю. Развитие координации движения в детском саду и начальной школе. - 18ВК 978-5-4474-6146-1-Создано в интеллектуальной издательской системе Шдего, 2017.  4. Руководство к использованию скоростной лестницей, 2013. – 15 с., иллюстрации.  Интернет ресурсы:  https://www.youtube.com/watch?v=3kMcgnlSQlM  https://www.youtube.com/watch?v=KV-ADJFDCIQ  https://www.youtube.com/watch?v=b1AuidJg7F8  https://www.youtube.com/watch?v=SDlDvn0tdUc  https://mdoy.pro/ |

**Тематический план занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** | **Предполагаемый результат** |
| 1. **Тема: «Упражнения с** **координационной лестницей»** | | | |
| 1.Вызвать интерес к занятиям с координационной лестницей.  2.Развивать у детей чувство ритма  3.Совершенствовать технику выполнения упражнений, увеличивая темп и разнообразить упражнения  4.Воспитывать целеустремлённость и правильность выполнения двигательных действий. | Подбор иллюстраций, картинок разных координационных лестниц  Проводит инструктаж, показывает выполнение легких упражнений в медленном темпе на координационной лестнице  Показывает упражнения в быстром темпе, включает новые упражнения.  Оказывает детям необходимую помощь, контролирует выполнение упражнений | Знакомство с координационной лестницей  Выполняют легкие упражнения, начиная в медленном темпе на координационной лестнице  Выполняют легкие упражнения, выполняя в быстром темпе, новые упражнения на координационной лестнице | Желание заниматься с использованием координационной лестницы.  Умение выполнять легкие упражнения на координационной лестнице, соблюдая правильную технику  Умение выполнять упражнения, меняя темп выполнения, новые упражнения на координационной лестнице, соблюдая правильную технику |
| 1. **Тема: «Подвижные игры с координационной лестницей»** | | | |
| 1.Способствовать развитию ловкости, координации движений.  2.Воспитывать выдержку, целеустремлённость при выполнении двигательных действий. | Показывает разные подвижные игры с использованием координационной лестницы  Контролирует правильное выполнение упражнений и соблюдение правил игры | Запоминают свое место или занимают любое на координационной лестнице  Выполняют правильно упражнения, соблюдают правила игры | Умение выполнять различные действия и соблюдать правила игры в разных играх. |
| 1. **Тема: «Игровые упражнения с координационной лестницей»** | | | |
| 1.Совершенствовать развитие двигательно-координационных качеств, моторную координацию.  2.Совершенствовать развитие глазомера при метании, используя координационную  лестницу  3.Воспитывать смелость и решительность. | Показывает разные игровые упражнения с координационной лестницей  Показывает, как можно использовать координационную  лестницу для метания. Оказывает детям при необходимости помощь. Контролирует выполнение упражнений | Выполняют разные игровые упражнения с координационной лестницей  Выполняют разные игровые упражнения для метания координационной лестницей | Умение выполнять разные игровые упражнения с координационной лестницей  Умеют выполнять разные игровые упражнения с координационной лестницей для развития глазомера |
| 1. **Тема: «Самостоятельная деятельность детей с координационной лестницей»** | | | |
| 1.Совершенствовать умение использовать координационную  лестницу в самостоятельной деятельности  2.Воспитывать интерес к занятиям на координационной  лестнице, умение работать в команде. | Использует для выполнения упражнений карточки-схемы.  Оказывает при необходимости помощь, контролирует выполнение. | Выполняют упражнения, игровые, подвижные игры самостоятельно, ранее разученные, придумывают сами, используют карточки-схемы. | Умеют самостоятельно выполнять разные игровые упражнения, подвижные игры, используя для этого координационную лестницу |

**Приложения № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения в ходьбе  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.  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.  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.  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.  5. *«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. | Беговые упражнения  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.  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.  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.  4. *«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.  5. *«Журавль»* И. п. - стоя, лицом к **лестнице**, ноги на |ширине плеч, руки согнуты в локтях на 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. |
| Прыжки  1. *«3айчики»* 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.  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.  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.  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.  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. | Упражнения в равновесии  1. *«Воробушки»* И. п. - стоя, лицом к **лестнице**, ноги вместе, руки в стороны. 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 (**координационная***(****скоростная****)* **лестница** прикреплена к стойкам для прыжков снизу, рейки горизонтально)  2. *«Вороны»* 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 во вторую клетку **лестницы**. Выполнять упражнение до конца лесенки.  **Возможны различные варианты и усложнения по выбору**. |

**Приложения № 2**

**Подвижные игры и игровые упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Эстафета с мячом»**  Инвентарь: лестница - 2-4шт.; большие стойки для прыжков-2шт.; мячи-2-4шт.  Ход игры: Играющие становятся в 2-4 колонны. На расстоянии 2-2,5 м от каждой колонны встает водящий с мячом. Между командами и водящими стоят стойки для прыжков с натянутой лестницей. По сигналу водящие бросают мяч, способом от груди, в клетку лестницы стоящим первыми игрокам, а те, поймав их, возвращают обратно и бегут в конец своей колонны. Затем водящие бросают мячи следующим игрокам и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая упражнение. | **«Пингвины» (эстафета)**  Инвентарь: лестница -2-4шт.; мешочки с песком-2-4шт.  Ход игры: Играющие строятся в две колонны, у первого игрока в руках мешочек. Задание: выполнить прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Возможны различные варианты прыжков. Возвращаясь в колонну с внешней стороны, отдать мешочек второму игроку команды, самому встать в конец колонны. |
| **«Быстро в дом»**  Инвентарь: лестница - 4-5шт.  Ход игры: на полу положить лестницы в виде квадрата. Дети ходят в колонне по одному, вокруг квадрата (клеток у лестницы на два меньше количества детей, бег, переход на ходьбу. Педагог говорит: *«Быстро в дом!»* Каждый ребенок должен быстро встать в домик. Тот, кто остался без домика, считается проигравшим. | **«Пилоты»**  Инвентарь: лестница - 4-5шт.  Ход игры: лестницы расположены на полу по краям зала. Дети *«пилоты»* стоят в своем *«ангаре»* *(в клетке лестницы)*. По сигналу: *«К полету!»* - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - *«заводят моторы»*. На следующий сигнал: *«Полетели!»* - дети поднимают руки в стороны и бегают - *«летают»* в разных направлениях по всему залу. По сигналу: *«В ангар!»* дети - *«пилоты»* находят своё место в *«ангаре»* *(лестница)*. |
| **«Северный ветер»**  Инвентарь: лестница - 4-5шт.  Ход игры: лестница расположена по краям зала. Дети - *«снежинки»* встают в клетки лесенки. Среди детей выбирается водящий - *«Северный ветер»*. На слова- *«полетели»* все дети разбегаются по залу в разные стороны и кружатся *«как снежинки»*. На слова *«Северный ветер»*, водящий старается дотронуться до снежинок. Играющие должны быстро встать в любые клетки лесенки. Тот, кого коснулся водящий превращается в льдинку и должен оставаться на месте. После окончании игры выбирается следующий водящий. | **«Ловишка с ленточками»**  Инвентарь: лестница - 4-5шт., ленточки.  Ход игры: По краям площадки расположены лестницы. Дети встают в клетки лестницы, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит водящий. По сигналу: *«Лови!»* — дети разбегаются по площадке. Водящий бегает за играющими, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленточку. По сигналу: *«В домики беги!»* — все встают в *«домики»* *(любые клетки лестницы)*. Педагог предлагает поднять руки тем, у кого нет ленточек и подсчитывает проигравших. Водящий возвращает ленточки играющим, и игра повторяется с новым водящим.  Вариант: играющие встают только в свои домики. |
| **«Волк и кролики***»*  Инвентарь: лестница - 4-5шт.  Ход игры: выбирается с помощью считалки Волк. Остальные играющие - Кролики. Кролики стоят в своих *«домиках»* *(лестница)*. По сигналу: *«Гулять»* - Кролики бегают, прыгают по всей площадке. В это время педагог складывает одну клеточку лестницы, их становится на одну меньше, чем детей. На сигнал: *«Волк»* - Кролики убегают в любые *«домики»*. Волк ловит Кроликов, кого поймал, отводит к себе в логово. Играют 2-3 раза.  Вариант: играют до тех пор, пока останется один Кролик; кого Волк поймал, становится волком и ловит Кроликов вместе с ним; можно складывать по 2-4 клеточки лестницы. | **«Гномики, все в домики!»**  Инвентарь: лестница - 4-5шт.  Ход игры: Дети Гномики располагаются в своём *«домике»* *(лесенке)*. Выбирается водящий. Водящий обходит *«домики»*, собирая Гномиков в цепочку, приговаривая: «Пошли погулять Гномики, оставили свои домики гномик Миша (например, гномик Саша (и т. д., перечисляя всех игроков, и уводит их подальше от *«домиков»*. Водящий говорит куда ведёт детей: «Пошли они в лес да заблудились, долго-долго ходили и т. д.)». В любом месте рассказа, по команде *«Гномики, все в домики!»*, все бегут в свои *«домики»*. Водящий тоже занимает чей-нибудь *«домик»*. Игрок, который остался без *«домика»*, становится водящим. Игра повторяется 2-3 раза. |

**Приложение № 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Метание**  координационная (скоростная) лестница лежит на полу  1.Метание в горизонтальную цель:  • двумя руками снизу  • двумя руками от груди  • правой и левой рукой  • из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)   лестница прикреплена к стойкам для прыжков сверху, рейки вертикально (рейки горизонтально)  2. Метание в вертикальную цель (в парах):  • двумя руками снизу  • двумя руками от груди  • правой и левой рукой  • из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)  • перебрасывание мяча через сетку (двумя руками из-за головы, правой и левой рукой) | **Владение мячом**  координационная *(скоростная)* лестница лежит на полу; прикреплена к стойкам для прыжков снизу (сверху, рейки вертикально *(горизонтально)*  *1. «Колобок»* *(В парах)* И. п. -сидя ноги врозь (стоя на коленях, стоя, мяч на полу.  Прокатывать мяч, двумя руками друг другу, в ворота *(клетка лестницы)*.  2. *«Мяч в ворота»* И. п. -стоя на коленях, мяч на полу.  Прокатить мяч в ворота *(клетка лестницы)*. Проползти до ворот на четвереньках с опорой на ладони и колени (клетка лестницы, подлезть между рейками лестницы и ползти дальше за мячом. Так же в обратную сторону.  3. *«Жучка»* И. п. -стоя на четвереньках с опорой на ладони и колени, мяч на полу.  Ползти на четвереньках прокатывая мяч, толкая его головой в сторону ворот.  Подлезть, толкая мяч головой, в пролет между рейками лестницы и ползти дальше до ориентира. Так же в обратную сторону.  4. *«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.  **Ведение мяча**  координационная *(скоростная)* лестница лежит на полу  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. 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 мяч во вторую клетку лестницы и поймать. Выполнять упражнение до конца лесенки.  **Возможны различные варианты и усложнения по выбору.** |

**Приложение № 4**

|  |
| --- |
| **Карточки – схемы для координационной лестницы** |
| http://volleysert.ru/wp-content/uploads/2016/03/image007.png https://i2.wp.com/volleysert.ru/wp-content/uploads/2016/03/image009.png |
| https://fsd.multiurok.ru/html/2020/03/31/s_5e827a09558b5/img11.jpg |
| https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/0a42/001357a9-be2bb69b/hello_html_m31899071.png https://www.detkipodelki.ru/upload/000/u0/b/1/c86fb719.jpg |