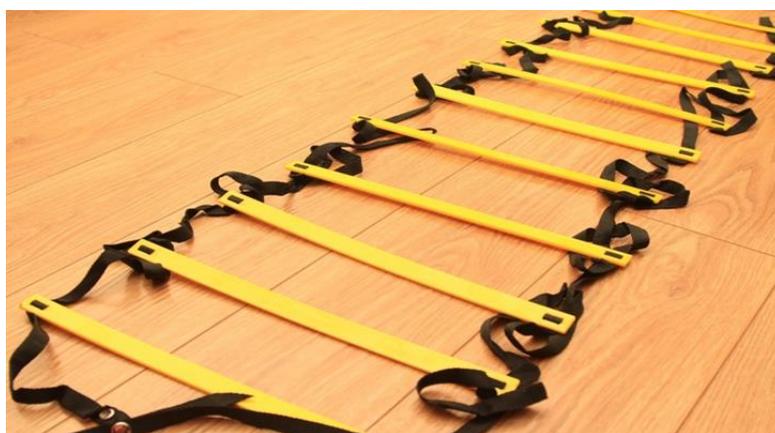




Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа
имени ветерана Великой Отечественной войны Танчука И.А.
с.Георгиевка муниципального района Кинельский Самарской области

446416 Самарская область Кинельский район с. Георгиевка ул. Специалистов д. 17
тел. 8(84663)2-72-72 (директор) 8(84663)2-72-71 (учительская) 8(84663)2-73-40 (бухгалтерия)
факс 8(263)2-72-72 e-mail: knl_georg@63edu.ru <https://georgschool.minobr63.ru>
ИНН 6350018608 КПП 635001001 ОКПО 42528258 ОГРН 1116350001261

**Конспект занятия по физической культуре
с использованием координационных лестниц
с детьми подготовительной к школе группы**



Подготовила:
Зубеева Ольга Юрьевна,
инструктора по физической культуры
СП ДС ГБОУ СОШ с. Георгиевка

Образовательная область: физическое развитие

Цель: развитие координации движений, реакции на сигнал, ориентировки в пространстве.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить детей с новым спортивным тренажёром – координационной лестницей;
- упражнять в ходьбе, прыжках и беге в разном темпе, с разной частотой работы ног в ограниченном пространстве.

Развивающие:

- развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.
- укрепление связок нижних и верхних конечностей, мышц туловища;

Воспитательные:

- формирование и воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, уверенность в своих силах.

Место проведения занятия: физкультурный зал.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Физкультурное оборудование и инвентарь: координационная - скоростная лестница (2шт.) - длинна 6 м, 6 ступеней; фишки 14 штук.

Структурная часть	Ход занятия	Дозировка: кол-во раз (время в мин.)	Комментарии, методические рекомендации
--------------------------	--------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------

<p>Вводная (мотивационный компонент)</p>	<p>1. Построение в шеренгу по одному. Инструктор по ФК: здравствуйте, дети! На сегодняшнем занятии по физической культуре мы с вами познакомимся с новым спортивным тренажером. Посмотрите на тренажер, на что он похож? Дети: на лестницу! Инструктор по ФК: Правильно. Полное название тренажера - «Координационная лестница». Дети, посмотрите, эта лестница состоит из 2-х веревок, к которым прикреплены 6 перекладин. -Дети, назовите, какого цвета веревки и перекладины у лестницы? (Ответы детей.) Инструктор по ФК: Дети, занимаясь на такой лестнице, вы можете стать сильными, ловкими и смелыми. Перед тем как приступить к упражнениям, послушайте внимательно правила техники безопасности. При выполнении упражнений необходимо: соблюдать дистанцию 3 ячейки между вами; на перекладины и стропы не наступать; возвращаясь назад, смотрите под ноги, чтобы не споткнуться о лестницу и не упасть. Инструктор по ФК: В две колонны становись: справа колонна девочек, слева - колонна мальчиков.</p>	<p>2 (мин)</p>	<p>Постановка цели перед воспитанниками. Обозначение правил безопасности при выполнении упражнений на координационно-скоростной лестнице</p>
<p>Основная (операционно-</p>	<p>Разминка в движении на координационной лестнице</p>	<p>6 (мин)</p>	<p>Дети должны соблюдать</p>

<p>деятельностный компонент)</p>	<p>Инструктор по ФК: Ребята, разминку мы проведем на координационных лестницах. Сегодня мы будем играть. И чтобы привести наши мышцы в тонус размяться сыграем в игру "Делай как я!"</p> <p>Игра «Делай как я!»</p> <p>Цель: научиться правильно выполнять основные движения на координационной лестнице, взаимодействовать в команде. Поделить детей на две группы. Каждой группе встать перед координационной лестницей.</p> <p>Задача: по сигналу инструктора по физической культуре выполнить игровые задания в определенной последовательности.</p> <p>«Тихая мышка»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге) с вращениями руками вперед. Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. <p>«Медленные Крабики»</p> <p>Исходное положение — стоя, спиной к лесенке, ноги вместе, руки на пояс. Спину держать прямо, смотреть вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> Шаг правой ногой в первую ячейку лестницы. Шаг левой ногой в первую ячейку лестницы (левую ногу приставить к правой ноге). Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. <p>«Обычный бег»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки</p>	<p>правила при выполнении упражнений. Ведущими в колоннах поставить тех детей, которые качественно выполняют упражнения.</p> <p>Отслеживать качество и безопасность при выполнении детьми упражнений: -точная постановка ног в ячейку; -указывать детям на допущенные ошибки; -возвращаясь в колонну, двигаться по внешней стороне, чтобы избежать столкновений.</p> <p>2 (раза)</p> <p>2 (раза)</p> <p>2 (раза)</p>
----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>правой ногое).</p> <p>3.Выполнить упражнение до конца лесенки.</p> <p>4.Повторить упражнение, стоя левым боком к лесенке.</p> <p>Инструктор по ФК: Молодцы дети! Обе группы хорошо справились со всеми игровыми упражнениями, выполняли их правильно.</p> <p>Продолжаем играть с помощью координационной лестницы.</p> <p>ОВД на координационной лестнице</p> <p>Игра «Классики» с использованием «скоростной лестницы»</p> <p>Правила игры в «Классики».</p> <p>Пройти все классы, выполнив разные виды прыжков с помощью лестницы, имитируя движения животных.</p> <p><i>Виды прыжков:</i></p> <p>1.прыжки на одной ноге (правой, левой);</p> <p>2.прыжки на двух ногах;</p> <p>3.прыжки на правой, на левой, на двух);</p> <p>4.прыжки ноги вместе, ноги врозь;</p> <p>5.прыжки одна нога в ячейке, другая за ячейкой;</p> <p>«Петушок»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p> <p>1.Прыжок на левой ноге, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутую ногу.</p> <p>2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться бегом обратно.</p> <p>3.Повторить прыжки на правой ноге.</p> <p>«Кенгуру»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p> <p>1.Прыжки на двух ногах, в каждую ячейку лестницы, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.</p> <p>2.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно.</p>	<p>5 (мин)</p> <p>1 (раз)</p> <p>1 (раз)</p>	<p>Контролировать качество выполнения упражнений.</p> <p>Дети должны приземляться после прыжка на носки.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p style="text-align: center;">«Белочка»</p> <p>Исходное положение — стоя, правым боком к лесенке, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжок левой ногой в первую ячейку. 2.Прыжок правой ногой во вторую ячейку. 3.Прыжок на двух ногах в третью ячейку. 4.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно <p style="text-align: center;">«Кузнечик»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжком ноги врозь, поставив ноги снаружи первой ячейки лестницы. 2.Прыжком ноги вместе, поставив ноги в первую ячейку лестницы. 3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно. <p style="text-align: center;">«Прыгучий научок»</p> <p>Исходное положение — стоя, лицом к лестнице, ноги слегка расставлены и согнуты в коленях, руки на поясе.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прыжком правая нога в ячейки, поставив левую ногу снаружи первой ячейки лестницы. 2.Прыжком левая нога во второй ячейки, поставив правую ногу снаружи второй ячейки лестницы. 3.Выполнить упражнение до конца лесенки и вернуться обратно <p style="text-align: center;">Подвижная игра «Мина».</p> <p>Задачи: развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве.</p> <p>Правила игры. В каждой ячейке «Лестницы» стоит ребенок. По сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, не толкаясь. Тем временем инструктор по ФК кладет мину(фишку) в квадрат. Где лежит мина в квадрате, туда ребенок</p>	<p style="text-align: center;">1 (раз)</p> <p style="text-align: center;">1 (раз)</p> <p style="text-align: center;">1 (раз)</p> <p style="text-align: center;">5 (мин)</p>	<p>Добиваться от детей соблюдения правил игры.</p> <p>Оценить игровые действия детей по окончании игры.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>не имеет права забегать. По второму сигналу закрывают глаза. По третьему сигналу дети открывают глаза и должны найти пустой квадрат и добежать до него. (В одном квадрате стоит один ребенок). Если ребенок не нашел пустой квадрат, то он проигрывает и выбывает из игры. Снова, по сигналу дети начинают бегать в разных направлениях, инструктор опять ставит мину или мины в другой пустой квадрат. Выигрывает ребенок, который окажется первым в пустом квадрате, когда все другие квадраты будут заложены минами.</p> <p>Инструктор отмечает детей, победивших в игре.</p>		
<p>Заключительная (аналитический компонент)</p>	<p>Инструктор по ФК: Дети, в шеренгу становись!</p> <p>Подведем итоги вашего участия в играх.</p> <p>А сначала назовите новый спортивный тренажер, который мы использовали в играх? (Координационная лестница).</p> <p>У меня в руках карточки, которые я вам раздам; те, кто получит зеленые карточки, значит, вы выполняли упражнения правильно и были внимательны;</p> <p>кто получит оранжевые карточки, значит, вы старались, но иногда были не внимательны и поэтому у вас не все движения получались.</p> <p>Думаю, что в следующий раз вы будите слушать меня внимательно и выполнять упражнения правильно.</p> <p>Занятие закончено.</p> <p>До свидания, дети.</p>	<p>2 (мин)</p>	<p>Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности воспитанников. Определение перспективы полученных знаний.</p>