

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №78 г. Челябинска»**

КОНСПЕКТ

занятия по физическому развитию детей в школе разновозрастных групп.

**«Развитие координационных и скоростных способностей при помощи
координационной лестницы»**



Подготовил учитель по физической культуре: Болдырева А.В.

Подготовил учитель по физической культуре – Болдырева А.В.

Интеграция с другими образовательными областями: познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие.

Тема занятия: «Развитие координационных и скоростных способностей при помощи координационной лестницы».

Возрастная группа: разновозрастная группа

Вид занятия: групповое

Цель: развитие у детей скоростных навыков, координации движений и ориентировки в пространстве

Задачи:

Оздоровительные:

- Способствовать укреплению здоровья, развитию всех групп мышц.
- Содействовать повышению функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, **координационных способностей-ловкости**).

Образовательные:

- Познакомить учащихся с **координационной лестницей**, как способ развития **физических способностей**
- Научить детей выполнять упражнения на координационно-скоростной лестнице.
- Формировать двигательные умения и навыки с использованием **координационной лестницы**.

Воспитательные:

- Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.
- Воспитывать интерес и потребность к систематическим занятиям физической культурой с использованием **координационной лестницы**.

Место проведения занятия: спортивный зал.

Форма организации учащихся на занятии: групповая.

Физкультурное оборудование и инвентарь: Координационная-скоростная лестница(1шт)- длинна 10 м, 10 ступеней , фишки 14 штук , 2 мяча .

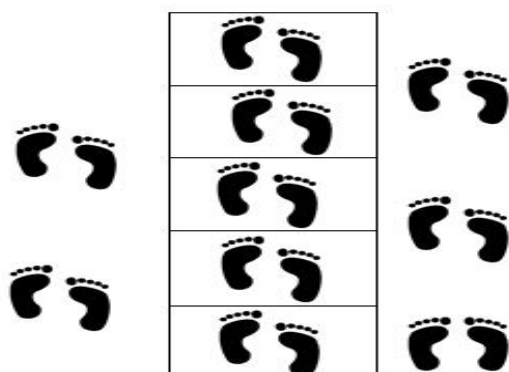
Структурная часть	Ход занятия	Дозировка: кол-во раз (время в мин)	Комментарии, методические рекомендации
Вводная (мотивационный компонент)	1. Построение в шеренгу по одному. Учитель по ФК – Здравствуйте ребята! Дети: Здравствуйте Анастасия Вячеславовна Учитель по ФК - Дети на сегодняшнем занятии по физической культуре мы с вами познакомимся с новым спортивным тренажером. Посмотри на тренажер на что он похож? Дети - На лестницу! Учитель по ФК – Правильно дети на лестницу, но полное название «Координационная лестница». Эта лестница состоит из 2 стром, к которым прикреплены 20 ступеней. Учитель по ФК – Дети скажите стропы и ступени лестницы какого цвета? Дети – Черного(стропы), желтого (ступени), черного(стропы) Учитель по ФК - Молодцы! Занимаясь на такой лестнице у вас буду развиваться физические способности такие как: ловкость, быстрота, сила. Учитель по ФК – Перед тем как приступить к занятию по физической культуре, расскажу вам правила техники безопасности. При выполнении упражнений на координационной лестнице не задевайте перекладины и стропы лестницы. Когда закончили выполнять упражнение и возвращаетесь назад смотрите под ноги, чтобы не спотыкнуться о лестницу и не упасть.	3 (мин)	Постановка цели перед учащимися. Актуализация с детьми правил игры. Обозначение правил безопасности при выполнении упражнений на координационно-скоростной лестнице.

	Учитель по ФК – А теперь я вам предлагаю сыграть в подвижную игра «1-2-3 квадрат свой найди» Привила игры: Учащиеся бегают по залу (в рассыпную), по команде «1-2-3 квадрат свой найди», каждый должен найти квадрат и забежать в него. Указание: не сталкиваться, друг друга не толкать и на спортивный тренажер не наступать Учитель по ФК - Молодцы! А теперь мы с вами построимся в 2 колонны. Учитель по ФК – Ребята, в физической культуре, есть понятие «Разминка». Разминка делается для того, чтобы привести наши мышцы в тонус и не получить травму! Учитель по ФК – В нашей разминки нам поможет координационная лестница.	2 мин	
Основная (операционно-деятельностный компонент)	Разминка в движении на координационной лестнице 1.Упражнение. «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.Упражнение. «Бег с высоким подниманием бедра». 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 бедра: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. 3.Упражнение: И.п.- стоя, лицом к лестнице, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне талии. Спину держать прямо, смотреть вперёд. Бег, с захлестом голени: правой ногой в первую клетку лестницы, левой ногой во	6 (мин) 1 раз 1 раз 1 раз	Спина прямая, руки согнуты в локтях на уровне талии, голову не опускаем. Не наступать на ступени. Спина прямая, руки согнуты в локтях на уровне талии, голову не опускаем. Не наступать на ступени. Спина прямая, руки согнуты в локтях на уровне талии, голову не опускаем. На

	вторую клетку лестницы. Выполнение упражнения до конца лестницы и вернуться назад легко бегом. 4.Упражнение: Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с левой ноги. Бег спиной вперёд, упражнение выполняется с правой ноги Сделай упражнение до конца лестницы и вернуться назад легко бегом. 5.Упражнение: И.П. стоя правым(левым) боком к лестнице. Бег скрестным шагом правым (левым) боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой. Сделай упражнение до конца лестницы и вернуться назад легко бегом. Учитель по ФК- Молодцы ребята! Мы с вами выполнили разминки, а теперь мы с вами приступаем к выполнению упражнений, которые помогут вам развить ваши физические способности. Все упражнения делаем по 2 раза ОВД на координационной лестнице Упражнение №1 И.п. – стоя лицом к лестнице. Запрыгнуть в квадрат двумя ногами, затем выпрыгнуть из квадрата ноги врозь. Сделай упражнение до конца лестницы и вернуться назад шагом	2 раз 2 раз 14 (мин) 2 раза	ступени не наступаем. Спина прямая, руки ровные, голову не опускаем. На ступени не наступаем. Спина прямая, руки ровные, голову не опускаем. На ступени не наступаем. После прыжка приземляемся на носки Спину держим прямо, руки расслаблены. После каждого прыжка приземляемся на носки.
--	---	---	--

Упражнение №2

И.п. – Стоя лицом к лестнице. Запрыгнуть в квадрат двумя ногами, затем выпрыгнуть из квадрата вправо, затем запрыгнуть в квадрат двумя ногами, выпрыгнуть из квадрата влево. Сделать упражнение до конца лестницы и вернуться назад шагом

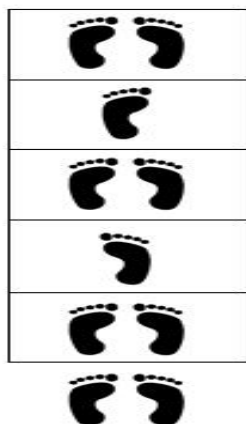


2 раза

Прыжки выполняем медленно, приземляемся на носки, спину держим прямо.

Упражнение №3

И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыгнуть двумя ногами в первую клетку, прыгнуть правой ногой во вторую клетку, затем опять прыгнуть двумя ногами в следующую клетку, прыгнуть левой ногой в следующую клетку. Сделать упражнение до конца лестницы и вернуться назад шагом



2 раза

Голову не опускаем, приземляемся на носки. На лестницу не наступаем

Упражнение №4

И.п. – стоя лицом к лестнице.

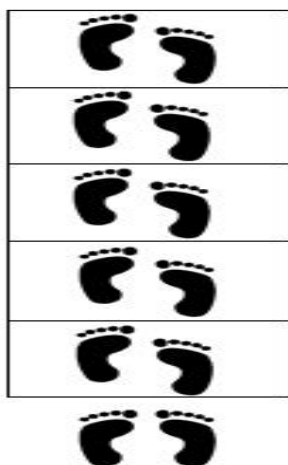
Прыжок в квадрат, правая нога в центре левая за квадратом. Затем прыжок в следующий квадрат, левая нога в квадрате, правая за квадратом. Сделать упражнение до конца лестницы и вернуться назад шагом



Упражнение №5

И.п. – стоя лицом к лестнице.

Бег по лестнице за бегая обеими ногами поочередно в каждую клетку. Руки согнуты в локтях, руки работают вдоль туловища.



2 раза

Руки работаю
вдоль туловища.
Спина прямая

Голову не
опускаем,
приземляемся на
носки. На
лестницу не
наступаем

2 раза

Руки работаю
вдоль туловища.
Спина прямая

	Эстафета По сигналу «На старт! Внимание! Марш!» направляющие начинают бег по координационной лестнице, дотрагиваются до фишки (конус) и возвращаются обратно передавая эстафету другому по хлопку ладони.	12мин	Следить за правильностью выполнения эстафеты
Заключительная (аналитический компонент)	Учитель по ФК – Ребята в шеренгу становись! Учитель по ФК - Ребят на сегодняшнем занятии я хотела оценить каждого из вас, у меня в рука карточки. Желтого и оранжевого Учитель по ФК- Ребят кто получит желтые карточки тот выполняли упражнения правильно и слушали меня внимательно. Кто получит оранжевые карточки, старались, но иногда слушали меня не внимательно и ошибались при выполнении упражнений. Учитель по ФК- Ребят кто получил оранжевые карточки думаю, что в следующий раз вы будите слушать меня внимательно и выполнять упражнения правильно, а на этом занятие закончено . Спасибо! До свидания	3 мин	Подведение итогов занятия. Обсуждение деятельности учащихся. Определение перспективы полученных знаний.