МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШОЛОХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА» КРАСНОСЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

методическая разработка

на тему

**«Применение координационной лестницы на уроках физкультуры»**

2025 г.

Содержание

[Введение 3](#_Toc213924469)

[1 Возможности распространения опыта использования координационной лестницы 5](#_Toc213924470)

[2 Общая характеристика координационной лестницы в физическом воспитании 7](#_Toc213924471)

[3 Психофизиологические основы развития координации у детей 9](#_Toc213924472)

[4 Методика применения координационной лестницы на уроках физкультуры 11](#_Toc213924473)

[5 Интеграция упражнений с координационной лестницей в игровые формы занятий 14](#_Toc213924474)

[6 Практическая реализация проекта в дошкольных образовательных учреждениях 16](#_Toc213924475)

[7 Анализ эффективности использования координационной лестницы на занятиях физкультурой 18](#_Toc213924476)

[8 Рекомендации по дальнейшему совершенствованию методической разработки 20](#_Toc213924477)

[Заключение 22](#_Toc213924478)

[Библиография 24](#_Toc213924479)

Приложение 1………………………………………………………………………………………………..29

# Введение

Координационная лестница представляет собой уникальное средство для развития у детей не только быстроты и ловкости, но и улучшения нейромышечной координации, что является основой для эффективного овладения двигательными навыками. В условиях современной физкультурной практики, где важна функциональная мобильность и разнообразие тренировочных методик, использование лестницы позволяет внедрять новые, динамичные формы работы с учащимися.

Данная разработка направлен на систематизацию и обоснование методики применения координационной лестницы на уроках физкультуры, учитывая особенности психофизиологического развития детей разных возрастных групп. В работе рассматривается комплекс упражнений, которые одновременно способствуют развитию быстроты реакции, равновесия, пространственного восприятия и моторной памяти. При этом особое внимание уделяется адаптации упражнений под индивидуальные возможности и уровень подготовки каждого ребенка, что повышает мотивацию и эффективность занятий.

Важной задачей разра является разбор способов интеграции упражнений с лестницей в игровые формы, что обеспечивает положительную эмоциональную окраску занятий, способствует естественному усвоению движений и улучшает социальные навыки через командное взаимодействие. Игровой формат расширяет возможности применения оборудования как в спортивном зале, так и в условиях прогулки или внеурочных мероприятий, благодаря портативности и простоте использования лестницы. Это создает предпосылки для формирования у детей устойчивого интереса к двигательной активности и здоровому образу жизни.

Методическая разработка также направлена на практическую реализацию программы в дошкольных образовательных учреждениях, где формируются базовые двигательные навыки. Включение упражнений с координационной лестницей в ежедневные занятия позволяет системно стимулировать развитие межполушарного взаимодействия и равномерное включение мышечного аппарата обеих сторон тела. Такой подход способствует гармоничному физическому развитию и подготовке детей к последующим этапам обучения.

Кроме того, в работе рассматриваются вопросы анализа эффективности применения данных методов с целью выявления наиболее результативных упражнений и их корректировки в зависимости от возраста и уровня физической подготовки детей. Выводы и рекомендации, основанные на практических занятиях, предоставляют педагогам конкретные инструменты для повышения качества преподавания физической культуры и расширения арсенала доступных средств развития координации и быстроты.

Таким образом, проект освещает теоретические и практические аспекты использования координационной лестницы в образовательной среде, способствует систематизации знаний и навыков педагогов, а также предлагает конкретные методические рекомендации для внедрения инновационных подходов в уроках физкультуры. Это делает разработку актуальной и востребованной для повышения уровня физического воспитания в школе и дошкольных учреждениях.

# 1 Возможности распространения опыта использования координационной лестницы

Для успешного расширения практики использования координационной лестницы необходимо организовать системную работу по популяризации методики среди педагогов физической культуры различных образовательных учреждений. Эффективным инструментом служат семинары и мастер-классы, которые обеспечивают непосредственное знакомство учителей с упражнениями и особенностями методики, позволяют обмениваться опытом и оперативно вносить коррективы в занятия. Такие обучающие мероприятия создают условия для формирования профессионального сообщества, заинтересованного в внедрении современных средств развития координации и быстроты у детей [32].

Одним из современных каналов продвижения является использование цифровых образовательных платформ и специализированных маркетплейсов, где педагоги могут размещать авторские методические разработки, сценарии уроков, презентации и технологические карты. Благодаря рейтинговой системе и возможности получения электронных дипломов, данные ресурсы стимулируют обмен инновациями и поддержку лучших практик преподавания. Такой формат способствует оперативному распространению методики среди коллег из других региональных и муниципальных учреждений, расширяя зоны её применения и повышая совместную вовлечённость в физкультурное развитие обучающихся [26][5].

Организационная работа методических служб и объединений учителей физической культуры играет ключевую роль в систематическом обновлении и продвижении методики. Регулярное проведение тематических заседаний и разработка совместных рекомендаций позволяет координировать усилия педагогов, анализировать результаты применения координационной лестницы и адаптировать методический инструментарий под меняющиеся образовательные требования. Поддержка на уровне методических объединений создаёт устойчивую основу для масштабирования практики по всей образовательной сети [32].

Дополнительное расширение аудитории достигается через сотрудничество с библиотечными и культурными учреждениями, которые используют современные информационные технологии для популяризации ценностей физической культуры и здорового образа жизни. Внедрение методик в рамках просветительских программ и выставок способствует привлечению внимания к инновационным средствам физического воспитания и поддерживает формирование здоровых привычек в широких слоях населения [18].

Стратегическим направлением является интеграция цифровых технологий мониторинга и обратной связи в процесс внедрения методики. Разработка мобильных приложений и интерактивных ресурсов позволит учителям оперативно отслеживать прогресс учащихся, адаптировать упражнения под их индивидуальные потребности и проводить дистанционное сопровождение занятий. Это повысит качество обучения и обеспечит устойчивое распространение методики в условиях современных образовательных вызовов [22].

Таким образом, системное использование семинаров, мастер-классов, цифровых платформ и организационная поддержка методических объединений создают комплексный механизм популяризации применения координационной лестницы. В перспективе внедрение этой методики во всех образовательных учреждениях позволит стандартизировать развитие координации и моторики у детей, повысить качество физического воспитания и сформировать устойчивую мотивацию к активному и здоровому образу жизни на всех этапах обучения.

# 2 Общая характеристика координационной лестницы в физическом воспитании

Координационная лестница представляет собой легкую горизонтальную конструкцию, состоящую из двух параллельных лент, между которыми закреплены пластиковые перекладины. Длина тренажера варьируется от 3 до 10 метров, а ширина перекладин обычно составляет около 40 сантиметров. Расстояние между планками регулируется, что позволяет адаптировать оборудование под различные возрастные категории и уровни подготовки занимающихся. Лестница укладывается на пол и используется для выполнения разнообразных движений, направленных на развитие быстроты, ловкости и координации [14].

Эффективность координационной лестницы заключается в том, что она способствует комплексному развитию двигательных способностей. При выполнении упражнений учащиеся тренируют как скоростно-силовые качества, так и навыки точного контроля движений, что отличается от традиционных методов развития моторики, которые зачастую ориентированы только на силовые нагрузки или выносливость. Данный тренажер при правильном использовании облегчает передачу нервных импульсов к мышцам, благодаря чему улучшается взаимодействие центральной нервной системы с опорно-двигательным аппаратом [17].

Координационная лестница широко применяется в различных спортивных дисциплинах — футболе, баскетболе, волейболе, легкой атлетике, а также в оздоровительных и развивающих занятиях для детей дошкольного и школьного возраста. Благодаря универсальности конструкции и мобильности, лестницу можно использовать как в спортивных залах, так и на открытом воздухе или дома. Это значительно расширяет возможности для регулярных тренировок и самостоятельных занятий, что невозможно при ограниченном доступе к специализированному оборудованию [13].

Несмотря на простоту устройства, координационная лестница стимулирует развитие сразу нескольких физических качеств: ловкости, быстроты реакции, выносливости и способности сохранять равновесие при выполнении динамических действий. Такой мультифункциональный характер тренажера превосходит по эффективности традиционные методы, предусматривающие раздельную работу над каждым из этих компонентов. Кроме того, лестница способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и задействует все основные мышечные группы при комплексных тренировках [17].

Еще одним важным преимуществом является доступность координационной лестницы для педагогов и родителей, что способствует внедрению современных методик развития моторики на уроках физкультуры и в домашних условиях. Регулировка расстояния между перекладинами позволяет адаптировать программу занятий под индивидуальные особенности и возрастные особенности детей, увеличивая мотивацию и снижая риск травматизма. Это делает лестницу удобным и безопасным инструментом для систематического развития физических навыков [30].

Методические предложения включают комплексы упражнений, разработанные с учетом научно-педагогических подходов, которые обеспечивают постепенное и целенаправленное развитие координационных качеств. Координационная лестница позволяет разнообразить тренировочный процесс, повысить функциональные возможности организма и создать условия для формирования устойчивого интереса к физической культуре и активному образу жизни у детей и подростков. Благодаря своей мобильности и простоте использования, она эффективно дополняет классические формы физического воспитания и расширяет арсенал педагогических средств [20].

# 3 Психофизиологические основы развития координации у детей

Развитие координационных способностей у детей обусловлено особенностями их психофизиологического развития, тесно связанными с изменениями в центральной нервной системе, мышечном аппарате и сенсорных системах. Сензитивные периоды, выделяемые в возрастном диапазоне от 7 до 17 лет, представляют собой критические фазы, когда организм наиболее восприимчив к тренировке координации и формированию сложных двигательных навыков. В частности, пик развития приходится на возраст 9-12 лет, что связано с интенсивным ростом мышечной массы, увеличением объема легких и улучшением работы сердца, создавая благоприятные условия для овладения двигательной активностью [15].

В младшем возрасте, включая старший дошкольный период (4-6 лет), происходит закладка основы координации через активное развитие сенсомоторики, развитие вестибулярного аппарата и повышение точности зрительного восприятия. В этот период формируются первичные двигательные навыки, которые служат базой для последующего усовершенствования более сложных координационных умений. Однако недостаток внимания к развитию координационных механизмов в эти годы может негативно сказаться на моторной подготовленности, снизить адаптивные возможности ребенка и повлиять на его социальную активность [2].

Координация движений включает в себя не только быстроту и ловкость, но и взаимодействие различных сенсорных систем, которые обеспечивают точное и согласованное выполнение моторных задач. Важнейшую роль здесь играют зрение, вестибулярный аппарат и проприоцепция, которые формируют внутреннюю модель тела в пространстве. Нарушения в работе этих систем приводят к снижению качества моторных функций, что особенно актуально в современных условиях, когда наблюдается рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья и ухудшение общего состояния здоровья школьников [25].

Психофизиологический аспект развития координации подчеркивает необходимость системного подхода, включающего не только двигательную активность, но и развитие когнитивных функций, таких как внимание и восприятие, которые влияют на скорость и точность выполнения движений. Это обусловлено тем, что координация является процессом сложной нейромышечной регуляции, зависящей от взаимодействия корковых и подкорковых структур мозга. Учет этих механизмов позволяет планировать эффективные тренировочные программы, направленные на гармоничное развитие всех составляющих моторики ребенка [3].

Для оценки уровня координационных способностей в педагогической практике применяют комплекс тестов и наблюдений, которые помогают выявить индивидуальные особенности и возможные дефициты в развитии двигательных навыков. Использование таких методов способствует своевременной коррекции учебных программ и выбору адекватных упражнений, что создает условия для постепенного и качественного улучшения координации. Раннее выявление проблем в развитии координации особенно важно для детей с ограниченными возможностями, так как позволяет предотвратить ухудшение физического состояния и способствует социальной интеграции [23].

Таким образом, развитие координационных способностей у детей представляет собой динамичный и многоаспектный процесс, в основу которого входит взаимодействие физиологических, психических и сенсорных систем. В связи с этим применение специально подобранных упражнений и методик имеет особое значение в образовательной среде, обеспечивая качественное формирование моторных навыков. Понимание психофизиологических основ координации позволяет педагогам и тренерам более осознанно подходить к построению тренировочного процесса и подготовке практических рекомендаций, что обеспечит более эффективное развитие двигательной активности у подрастающего поколения.

# 4 Методика применения координационной лестницы на уроках физкультуры

Методика применения координационной лестницы на уроках физкультуры базируется на комплексах упражнений, ориентированных на развитие быстроты, координации, пространственного восприятия и мышечной реакции. Все упражнения выполняются с минимальной амплитудой при высокой частоте движений, что способствует активации нейромышечной связи и улучшению контроля над напряжением и расслаблением мышц голеностопа и стопы.

Начинают тренировку с обязательной разминки, акцентируя внимание на подготовке мышц нижних конечностей, особенно голеностопного сустава, для снижения риска травматизма. Только после инструктажа по технике безопасности и проверки оборудования приступают к основной части занятия. Сначала упражнения выполняются в среднем темпе, что дает возможность учащимся познакомиться с движениями и правильно их освоить, затем постепенно увеличивается скорость выполнения для повышения нагрузки и эффективности тренировки [12].

В беговых упражнениях дети выполняют быстрые переступания через ячейки лестницы, варьируя темп и высоту подъема стопы. Например, шаги с касанием каждой ячейки носком или всей стопой стимулируют развитие быстроты реакции и координации движений ног, активируя мышцы голени и улучшая работу нервной системы. Такие упражнения могут комбинироваться с направлением движения вперед, назад и в стороны, что развивает пространственное ориентирование и улучшает восприятие положения тела в пространстве [16].

Прыжковые упражнения включают различные варианты прыжков с двух ног и на одной ноге по ячейкам лестницы. Для усложнения может применяться упражнение «Сосульки-снежинки», когда ребенок прыгает в ячейку с хлопком над головой (сосулька), а в ячейке со снежинкой выполняет приседание с касанием пола. Такие упражнения способствуют развитию силы, выносливости и точности движений, а также повышают внимание и умение переключаться между разными типами двигательных заданий [33].

Ползание через координационную лестницу применяется как средство развития мелкой моторики, укрепления мышц корпуса и улучшения общей координации. Дети ползают так, чтобы руки и колени попадали в ячейки без касания перекладин, что требует концентрации и точности движений. Этот тип упражнений особенно полезен для младших школьников и дошкольников в качестве комплексного развития моторных навыков и улучшения межполушарной координации [1].

Игровые упражнения с лестницей включают использование визуальных и звуковых сигналов для повышения мотивации и улучшения психомоторных функций. Например, педагоги могут назначать задания с определенным цветом или маркерами, обозначающими разные действия — бег, прыжок, приседание. Такие игры способствуют тренировке быстроты реакции, развитию внимания и навыков коллективного взаимодействия, что особенно важно в учебном процессе и социальной адаптации детей [28].

Применение данных комплексов на уроках физкультуры позволяет интегрировать развитие координационных навыков в общий процесс физического воспитания с учетом психофизиологических особенностей учащихся. В условиях этапного освоения упражнений и постепенного усложнения игровых и беговых заданий улучшается нейромоторный контроль и сенсомоторная интеграция. Также использование координационной лестницы помогает формировать навыки ориентирования и пространственного восприятия, что соответствует возрастным изменениям и особенностям центральной нервной системы детей, описанным во втором разделе работы.

Рекомендовано включать такие комплексы в уроки физкультуры 1–2 раза в неделю с постепенным увеличением интенсивности. Это позволяет не только развивать координационные способности, но и мотивировать детей к регулярной двигательной активности через игровые и соревновательные элементы. Компактность и мобильность конструкций позволяют использовать лестницу как в спортзалах, так и на свежем воздухе, расширяя пространство для разнообразных тренировок и способствуя формированию привычки к активному образу жизни [16].

# 5 Интеграция упражнений с координационной лестницей в игровые формы занятий

Интеграция координационной лестницы в игровые формы занятий расширяет возможности использования этого оборудования за пределами стандартных уроков физкультуры, особенно в условиях прогулок и внеурочных мероприятий. Игры с применением лестницы способствуют естественной мотивации детей к двигательной активности, поскольку игровой характер занятий снижает напряженность и способствует развитию социальных навыков через коллективное взаимодействие. При этом лестница становится элементом игровых пространств, который позволяет реализовать разнообразные двигательные задачи в интересной и вариативной форме [29].

Так, игра «классики» с использованием координационной лестницы трансформируется из простого вида активности в комплексное упражнение, развивающее быстроту, равновесие и точность движений. Использование ячеек лестницы для переступаний и прыжков задает определенные правила, стимулирующие ребенка к соблюдению техники и координации, одновременно внедряя элементы соревновательности и самоконтроля. Вариативность движений, включающая перескоки, боковые шаги и изменение направления, обеспечивает всестороннее развитие моторных навыков, что особенно полезно в условиях открытого пространства и подвижных игр [11].

Другие подвижные игры с использованием лестницы предполагают сочетание бега, прыжков и комбинированных движений с элементами ориентации в пространстве. Например, дети могут соревноваться в быстром прохождении лестницы, выполняя при этом различные задания, связанные с реакцией на сигнал педагога или сменой действий в ответ на звуковые или визуальные команды. Эта форма способствует развитию внимания, скорости мышления и способности к адаптации движений, что положительно сказывается на формировании координационных навыков и общей двигательной компетентности [10].

Также координационная лестница становится эффективным инструментом для проведения эстафет и командных соревнований, что повышает социальную значимость игры, способствует формированию командного духа и улучшает коммуникативные навыки участников. Варианты заданий могут предусматривать смену ролей, выполнение различных двигательных паттернов и поддержание скорости, что стимулирует концентрацию и устойчивость внимания. Благодаря этим свойствам лестница легко интегрируется в разнообразные игровые сценарии на прогулках и внеурочных занятиях, расширяя арсенал педагогических средств для развития координации [4].

Применение координационной лестницы в игровых форматах также позволяет адаптировать нагрузку под разные возрастные группы и уровень подготовки детей, делая занятия доступными и интересными для всех участников. Простота конструкции и мобильность лестницы обеспечивают быстрый монтаж и демонтаж, что целесообразно для проведения занятий на свежем воздухе, в парках или школьных дворах. Такой подход способствует регулярному включению двигательной активности в повседневную жизнь ребенка вне строгих рамок учебного процесса [19].

Таким образом, игровые формы с использованием координационной лестницы не только расширяют спектр применения оборудования за пределами традиционных уроков, но и создают дополнительные условия для комплексного развития психомоторных и социальных навыков. В совокупности с систематическим применением упражнений на уроках, игры на свежем воздухе способствуют формированию устойчивого интереса к физическим нагрузкам и осознанному отношению к своему здоровью, что подготавливает почву для дальнейшей оценки эффективности методики и ее корректировки.

# 6 Практическая реализация проекта в дошкольных образовательных учреждениях

Внедрение методики использования координационной лестницы в дошкольных образовательных учреждениях требует внимательного планирования организационных условий и оснащения физкультурного пространства. Прежде всего, важно создание физкультурного уголка, который должен отвечать педагогическим, гигиеническим и эстетическим требованиям. Помещение для занятий должно быть просторным, обеспечивать свободное пространство для безопасного выполнения упражнений на лестнице и других видах двигательной активности, а оборудование — быть прочным, экологичным и адаптированным под рост и уровень подготовки детей [9].

Для работы с координационной лестницей требуется специализированный инвентарь, который можно легко разместить в ДОУ благодаря компактности и мобильности данного оборудования. Лестницу используют вместе с традиционным спортивным инвентарем – гимнастическими скамейками, мячами, полосами препятствий и нестандартными игровыми тренажёрами, что позволяет создавать комплексную развивающую среду. Такой подход способствует формированию у детей широкого спектра двигательных умений — от быстроты реакции до гибкости и координации, а также развитию волевых качеств, смелости и находчивости в игровой деятельности [31][7].

Организация занятий предполагает выделение времени в расписании физкультурных мероприятий 2–3 раза в неделю, с длительностью каждого – около 20–30 минут. Занятия строятся с учётом возрастных особенностей и уровней физического развития дошкольников, включая элементы игрового фитнеса, направленного на поддержание интереса и мотивации к регулярной физической активности. Интеграция упражнений с координационной лестницей в игровые формы позволяет создавать увлекательные сюжетные занятия, которые развивают навыки ориентирования в пространстве и способствуют социальной адаптации малышей [8].

При планировании расписания рекомендуется предусматривать постепенное усложнение заданий, что обеспечивает повышение двигательных возможностей и плавный переход к более сложным упражнениям без перенапряжения детей. Занятия должны сопровождаться сменой активности и использованием разнообразного инвентаря, чтобы поддерживать внимание и интерес ребенка на протяжении всего урока. Важной составляющей является соблюдение безопасности — постоянный контроль за состоянием оборудования и корректная организация пространства способствует сокращению травматизма и формированию положительного отношения к тренировочному процессу [9].

Включение координационной лестницы в мероприятия ДОУ расширяет возможности педагогов по развитию координационных и двигательных навыков детей в условиях, приближенных к естественной игровой и образовательной среде. Совместное использование лестницы с другими видами спортивного оборудования помогает формировать у малышей не только физические качества, но и социальные компетенции, взаимодействие в группе и чувство коллективизма, что важно для общего психофизического развития ребёнка [21].

Таким образом, практическая реализация разработанной методики в дошкольных учреждениях основывается на грамотном оснащении физкультурных уголков, адаптации расписания занятий и использовании игровых форм, обеспечивающих доступность и мотивацию детей к активным занятиям физкультурой. Эти условия создают благоприятную материальную и организационную среду для систематического применения координационной лестницы и комплексного развития двигательных навыков у детей раннего возраста.

# 7 Анализ эффективности использования координационной лестницы на занятиях физкультурой

Результаты практического внедрения упражнений с координационной лестницей на уроках физкультуры показали заметное улучшение в моторных качествах учащихся. Наблюдения педагогов свидетельствуют о повышении быстроты реакций, улучшении баланса и способности точно выполнять разнонаправленные и сложные двигательные задания. Учащиеся стали лучше контролировать движения, повысилась их ловкость и уверенность в выполнении физических упражнений, что особенно важно в условиях динамичных игровых видов спорта и повседневной активности [24].

Анализ изменений моторики детей показывает, что использование лестницы способствует комплексному развитию как крупных мышц, так и глубоких мышц-стабилизаторов опорно-двигательного аппарата, что редко достигается другими методами. Педагоги отмечают усиленную работу нервно-мышечной системы, ведущую к увеличению вовлечения моторных единиц и улучшению координационной устойчивости. Это сказывается на общей двигательной подготовленности и снижении риска травмирования за счет повышения стабильности суставов и улучшения контроля над положением тела в пространстве [14][34].

Отзывы родителей подтверждают рост заинтересованности детей к занятиям физкультурой благодаря комбинированию упражнений с элементами игры и разнообразия, которые приносит использование координационной лестницы. Родители отмечают, что дети проявляют большую активность дома и на улице, стали более выносливыми и уверенными в своих движениях. Особенно положительную динамику отмечают у детей с особыми образовательными потребностями, у которых наблюдается улучшение не только физического состояния, но и социальной адаптации при регулярном применении лестницы в занятиях [34][6].

Педагоги акцентируют внимание на необходимости включения координационной лестницы в систему комплексного развития, сочетая её с другими методиками для избегания монотонности и повышения эффективности тренировочного процесса. Опыт показал, что постепенное увеличение сложности и интенсивности упражнений, начиная с базовых движений, способствует более устойчивым положительным изменениям в координации и скорости выполнения заданий. Лестница также зарекомендовала себя как эффективный инструмент разминки, успокаивающий и подготавливающий нервно-мышечную систему к дальнейшим нагрузкам [27].

При этом специалисты отмечают, что эффективность занятий напрямую зависит от качества организации и вариативности упражнений, а также от их регулярного и систематического применения. Использование дополнительных элементов, таких как конусы и мячи, значительно расширяет функциональные возможности тренировок, совершенствуя равновесие, реакцию и пространственную ориентацию, что отражается и на технических навыках в спортивных играх, например, футболе. Подобный комплексный подход повышает мотивацию учащихся и способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре [14][24].

В целом, анализ практических занятий подтверждает, что координационная лестница при правильном использовании и сочетании с другими методами является эффективным средством развития координационных, скоростных и скоростно-силовых качеств у детей и подростков. Она способствует не только улучшению физических показателей, но и повышению двигательной активности в целом, что отражается на общем состоянии здоровья и социальной адаптации учащихся. Полученные результаты создают предпосылки для дальнейшего совершенствования методики и расширения её применения в образовательных учреждениях [6].

# 8 Рекомендации по дальнейшему совершенствованию методической разработки

Для дальнейшего совершенствования методической разработки применения координационной лестницы целесообразно расширить тренинговые комплексы за счет включения упражнений, направленных на развитие специфических двигательных навыков, востребованных в различных спортивных дисциплинах. Так, интеграция элементов, характерных для спортивных единоборств, легкой атлетики и командных игр, позволит повысить функциональную направленность занятий и сделать тренировочный процесс более универсальным. Вариативность упражнений с комбинированным использованием лестницы и дополнительного оборудования — мячей, конусов, гимнастических снарядов — создаст новые стимулы для развития координации и повысит мотивацию обучающихся.

Расширение возрастного диапазона пользователей потребует адаптации программ с учетом психомоторных и физиологических особенностей разных категорий учащихся, включая младших школьников, подростков и молодежь. Для младших групп важным аспектом станет упрощение двигательных задач и акцент на игровой компонент урока, тогда как для старших — более высокая интенсивность и сложность упражнений с элементами соревновательности и самоконтроля. Такой дифференцированный подход позволит обеспечивать плавный переход от базовых навыков к специализированным формам тренировки, что соответствует современным требованиям образовательных стандартов.

Особое внимание необходимо уделить интеграции применения координационной лестницы с подготовкой в популярных видах спорта. Включение специфических упражнений, отражающих требования футбола, волейбола, баскетбола и лыжного спорта, обогатит методику и повысит спортивную результативность занимающихся. Совмещение лестничных упражнений с упражнениями по развитию выносливости, силовой подготовки и гибкости создаст более сбалансированную программу, способствующую всестороннему физическому развитию и профилактике травм.

Использование современных технологий для диагностики и контроля эффективности тренировок — одна из перспективных направлений развития разработки. Внедрение цифровых средств мониторинга (например, сенсорных систем для оценки точности движений и времени реакции) позволит оперативно корректировать тренировочный процесс, обеспечивая индивидуальный подход к каждому учащемуся. Это повысит качество обратной связи и усилит заинтересованность обучающихся в достижении личных результатов.

Включение интерактивных и игровых форм с применением цифровых платформ может значительно повысить привлекательность занятий. Использование мультимедийных приложений, световых или звуковых сигналов в комплексе с координационной лестницей создаст новые задачи для развития внимания, реакции и пространственного восприятия, расширяя психологические и моторные возможности детей и подростков.

Итогом являестя то, что методическая разработка обладает значительным потенциалом для дальнейшего развития и адаптации под требования различных возрастных и спортивных групп. Многофункциональность комплекса упражнений с координационной лестницей и возможность интеграции с современными технологиями и видами спорта обеспечивают широкие перспективы для повышения эффективности физического воспитания и формирования культуры здоровья в образовательных учреждениях.

# Заключение

Реализация данного проекта продемонстрировала, что координационная лестница служит эффективным инструментом для развития ключевых физических качеств детей — быстроты, ловкости и координации движений. Предложенные упражнения и игровые методики доказали свою универсальность и адаптивность, позволяя успешно использовать оборудование не только в спортивных залах, но и на свежем воздухе, что значительно расширяет возможности для регулярной двигательной активности. Такой подход способствует не только совершенствованию моторики обеих сторон тела, но и повышению интереса детей к занятиям физкультурой через увлекательные и доступные формы обучения.

Проведённый анализ психофизиологических особенностей развития координации у детей подтверждает необходимость системного и возрастного подхода к подбору упражнений с лестницей. Практические занятия в дошкольных учреждениях показали, что интеграция комплекса упражнений с игровой формой способствует гармоничному развитию двигательных навыков, улучшает пространственное восприятие и совершенствует межполушарное взаимодействие, что является фундаментом для последующего успешного овладения более сложными физическими умениями.

Распространение опыта использования методики через семинары, мастер-классы и цифровые образовательные платформы создаёт благоприятные условия для её внедрения в более широком масштабе. Ориентация на мобильность оборудования и вариативность упражнений обеспечивает педагогам гибкость и возможность адаптировать программу под конкретные условия и возможности обучающихся. Отзывы педагогов и родителей свидетельствуют о положительной динамике в физическом развитии и мотивации детей, что подтверждает успех реализованного проекта.

Анализ эффективности применения координационной лестницы на уроках физкультуры выявил значительный прирост показателей быстроты реакции, координации и равновесия, а также улучшение работы нервно-мышечной системы у детей. Комплексный и разнообразный подход к занятиям снижает риск травм и способствует всестороннему физическому развитию, что существенно расширяет возможности классического урока физкультуры и делает его более привлекательным для учащихся разных возрастов.

Предложенные рекомендации по дальнейшему совершенствованию методической разработки включают внедрение специализированных упражнений, адаптированных под различные возрастные и спортивные группы, а также использование современных цифровых технологий для мониторинга и повышения интереса к занятиям. Эти направления обеспечивают потенциал для постоянного развития методики и её интеграции в современные образовательные стандарты.

В целом, разработанный проект подтверждает актуальность и эффективность координационной лестницы как средства физического воспитания, способного повысить качество и разнообразие уроков физкультуры. Систематическое применение методики будет способствовать формированию у детей устойчивых двигательных навыков, развитию физической культуры и пропаганде здорового образа жизни в образовательных учреждениях.

# Библиография

1. 10 самых простых упражнений на координационной лестнице... [Электронный ресурс] // dzen.ru - Режим доступа: https://dzen.ru/video/watch/62ea8ab4c26dd16a0ce771ad, свободный. - Загл. с экрана

2. БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА [Электронный ресурс] // dspace.tltsu.ru - Режим доступа: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/8519/1/горичева с.м.\_дфобз\_1331.pdf, свободный. - Загл. с экрана

3. ВВЕДЕНИЕ [Электронный ресурс] // pculture.ru - Режим доступа: https://pculture.ru/wp-content/files/koordinacionnye\_sposobnosti\_diagnostika\_i\_razvitie.pdf, свободный. - Загл. с экрана

4. Варианты подвижных игр с использованием координационной... [Электронный ресурс] // www.maam.ru - Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/varianty-podvizhnyh-igr-s-ispolzovaniem-kordinacionoi-lestnicy-ispolzovany-materialy-avtorov-v-i-ljah-n-golicinoi.html, свободный. - Загл. с экрана

5. Всероссийский конкурс методических разработок... [Электронный ресурс] // centreinstein.ru - Режим доступа: https://centreinstein.ru/konkurs/pedagog/uch/osn/o23/, свободный. - Загл. с экрана

6. Есть ли от координационной / скоростной лесенки какая-то... [Электронный ресурс] // evotraining.ru - Режим доступа: https://evotraining.ru/blog/1053657, свободный. - Загл. с экрана

7. Использование нестандартного физкультурного оборудования... [Электронный ресурс] // www.maam.ru - Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-nestandartnogo-fizkulturnogo-oborudovanija-v-detskom-sadu-502871.html, свободный. - Загл. с экрана

8. Использование нестандартного физкультурного оборудования... [Электронный ресурс] // kladraz.ru - Режим доступа: https://kladraz.ru/blogs/natalja-anatolevna-kichigina/ispolzovanie-nestandartnogo-fizkulturnogo-oborudovanija-v-uslovijah-doshkolnogo-obrazovatelnogo-uchrezhdenija.html, свободный. - Загл. с экрана

9. Использование физкультурного оборудования в ДОУ. [Электронный ресурс] // r1.nubex.ru - Режим доступа: https://r1.nubex.ru/s13240-5a1/f6079\_a4/использование физкультурного оборудования в доу.pdf, свободный. - Загл. с экрана

10. КАРТОТЕКА [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

11. Картотека подвижных игр на координационной лестнице... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-na-koordinacionnoj-lestnice-6509074.html, свободный. - Загл. с экрана

12. Комплекс упражнений с координационной лестницей для... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/kompleks-uprazhnenij-s-koordinacionnoj-lestnicej-dlya-razvitiya-bystroty-4574911.html, свободный. - Загл. с экрана

13. Координационная лестница для фитнеса — что это такое и как... [Электронный ресурс] // afitness.ru - Режим доступа: https://afitness.ru/fitness-magazine/koordinacionnaya-lestnica-dlya-fitnesa, свободный. - Загл. с экрана

14. Координационная лестница как эффективное средство развития... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/koordinacionnaya-lestnica-kak-effektivnoe-sredstvo-razvitiya-koordinacionnyh-i-skorostno-silovyh-kachestv-shkolnikov-6202781.html, свободный. - Загл. с экрана

15. Методика развития координационных способностей... [Электронный ресурс] // elar.uspu.ru - Режим доступа: https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/60424/2/pavlov.pdf, свободный. - Загл. с экрана

16. Методическое пособие по применению координационной... [Электронный ресурс] // www.maam.ru - Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/metodicheskoe-posobie-po-primeneniyu-kordinacionoi-skorostnoi-lestnicy-v-dou.html, свободный. - Загл. с экрана

17. Описание технологии «Применение координационно-скоростной... [Электронный ресурс] // pavlova-tanya-ramdou31.edumsko.ru - Режим доступа: https://pavlova-tanya-ramdou31.edumsko.ru/folders/post/3528494, свободный. - Загл. с экрана

18. Особенности продвижения физкультурно-оздоровительных услуг... [Электронный ресурс] // elar.uspu.ru - Режим доступа: https://elar.uspu.ru/bitstream/ru-uspu/25765/1/rsvpu\_2018\_697.pdf, свободный. - Загл. с экрана

19. Подвижные игры и игровые упражнения с использованием... [Электронный ресурс] // vk.com - Режим доступа: https://vk.com/wall-73523346\_709, свободный. - Загл. с экрана

20. Польза координационной лестницы в работе с детьми... - Маам.ру [Электронный ресурс] // www.maam.ru - Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/polza-kordinacionoi-lestnicy-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html, свободный. - Загл. с экрана

21. Елена Анатольевна Аканеева Применение нетрадиционного спортивного оборудования на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста // Вестник Томского государственного университета. 2024. №501. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-netraditsionnogo-sportivnogo-oborudovaniya-na-fizkulturnyh-zanyatiyah-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta (11.12.2024).

22. Болотова Марина Ивановна, Ермакова Марина Аркадьевна, Коровин Сергей Семенович ПРОДВИЖЕНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА // Человек. Спорт. Медицина. 2022. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prodvizhenie-tsennostey-fizicheskoy-kultury-v-tsifrovoy-obrazovatelnoy-srede-vuza (13.11.2025).

23. Развитие координации у детей дошкольного и младшего... [Электронный ресурс] // www.defectologiya.pro - Режим доступа: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/razvitie\_koordinaczii\_u\_detej\_doshkolnogo\_i\_mladshego\_shkolnogo\_vozrasta/, свободный. - Загл. с экрана

24. Коник Алексей Алексеевич, Дыбов Владимир Евгеньевич, Кулиничев Андрей Николаевич, Алексеев Николай Алексеевич Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-obuchayuschihsya-s-ispolzovaniem-elementov-koordinatsionnoy-lestnitsy (11.12.2024).

25. Способностей у детей младшего школьного возраста с легкой [Электронный ресурс] // amgpgu.ru - Режим доступа: https://amgpgu.ru/upload/iblock/3cb/vedernikova\_i\_v\_karas\_t\_yu\_osobennosti\_razvitiya\_dvigatelno\_koordinatsionnykh\_sposobnostey\_u\_detey\_m.pdf, свободный. - Загл. с экрана

26. Теоретические и методические основы инновационной... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/teoreticheskie-i-metodicheskie-osnovy-innovacionnoj-deyatelnosti-v-prepodavanii-fizicheskoj-kultury-5292541.html, свободный. - Загл. с экрана

27. Технология «лестница» как эффективное средство развития... [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/files/tekhnologiia-lestnitsa-kak-effektivnoe-sredstvo-ra.html, свободный. - Загл. с экрана

28. Упражнения с координационной лестницей для работы ног [Электронный ресурс] // rutube.ru - Режим доступа: https://rutube.ru/video/b25f2df6b2a43e757b541975e0420344/, свободный. - Загл. с экрана

29. картотека подвижных игр с координационной лестницей для... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/04/26/kartoteka-podvizhnyh-igr-s-koordinatsionnoy-lestnitsey-dlya-detey, свободный. - Загл. с экрана

30. конспект мастер-класса для педагогов по проблеме... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/19/konspekt-master-klassa-dlya-pedagogov-po-probleme, свободный. - Загл. с экрана

31. консультация для воспитателей «использование физкультурного... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/01/07/konsultatsiya-dlya-vospitateley-ispolzovanie-fizkulturnogo, свободный. - Загл. с экрана

32. методические рекомендации по внедрению инновационных... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/25/metodicheskie-rekomendatsii-po-vnedreniyu, свободный. - Загл. с экрана

33. методическое пособие "координационная лестница" [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/05/15/metodicheskoe-posobie-koordinatsionnaya-lestnitsa, свободный. - Загл. с экрана

34. польза координационной лесенки для развития ловкости... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/01/26/polza-koordinatsionnoy-lesenki-dlya-razvitiya-lovkosti, свободный. - Загл. с экрана

Приложение №1

Комплекс общих и специальных упражнений на координационной лестнице

Таблица 1.

**Упражнения в ходьбе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Методические указания** |
| 1. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Держать осанку, смотреть перед собой, сочетать движение рук с движением ног |
| 2. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Колено поднимать на 90 градусов  Держать осанку, смотреть перед собой, сочетать движение рук с движением ног |
| 3. Иcходное положение – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Не спешить, смотреть через левое плечо, держать осанку, сочетать движение рук и ног |
| 4. Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой | Соблюдать правильность выполнения упражнения, ноги не соединять с друг другом. Держать дистанцию |
| 5. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами левым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой | Соблюдать правильность выполнения упражнения, ноги не соединять с друг другом |
| 6. Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице. Ходьба правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения. Держать осанку и поднимать колено на уровне 90 градусов, сочетать движения рук и ног |
| 7. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Ходьба левым боком с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы левой и правой ногой | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения. Держать осанку и поднимать колено на уровне 90 градусов, сочетать движения рук и ног |
| 8. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами левым боком, наступая в ячейки лестницы через одну | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |
| 9. Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |
| 10. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами левым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |

Таблица 2.

**Беговые упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Методические указания |
| 1. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 2. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 3. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед с захлестыванием голени назад, каждый раз наступая одной ногой в следующую ячейку лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 4. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег, лицом вперед, наступая в каждую ячейку двумя ногами | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 5. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег, лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 6. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег, лицом вперед с высоким подниманием бедра, наступая в ячейки лестницы через одну | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 7. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая левой ногой в первую ячейку, правой ногой сбоку от лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 8. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая правой ногой в первую ячейку, левой ногой сбоку от лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 9. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Каждый раз, наступая левой ногой с высоким подниманием бедра в первую ячейку, бег правой ногой сбоку от лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 10. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Каждый раз, наступая правой ногой с высоким подниманием бедра в первую ячейку, бег левой ногой сбоку от лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 11. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Забежать двумя ногами во вторую ячейку лестницы, вернуться спиной на первую ячейку, затем забежать двумя ногами в третью ячейку, вернуться спиной на вторую и т.д. | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 12. Иcходное положение – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 13. Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 14. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Бег скрестными шагами левым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 15 Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 16. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 17. Иcходное положение – стоя правым боком лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |
| 18. Иcходное положение – стоя левым боком лестнице, спиной к первой ячейке Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой | При выполнении учитывать синхронность движения рук и ног |

Таблица 3.

**Прыжковые упражнения**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Методические указания |
| 1. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Фиксировать руки при выполнении прыжков у груди, держать равновесие |
| 2. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Фиксировать руки при выполнении прыжков у груди, держать равновесие |
| 3. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Фиксировать руки при выполнении прыжков у груди, держать равновесие |
| 4. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну | Использовать махи руками, держать осанку |
| 5. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Прыжки на правой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну | Использовать махи руками, держать осанку |
| 6. Иcходное положение – стоя лицом к лестнице. Прыжки на левой ноге, наступая в ячейки лестницы через одну | Использовать махи руками, держать осанку |
| 7. Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Фиксировать руки при выполнении прыжков у груди, держать равновесие |
| 8. Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Фиксировать руки при выполнении прыжков у груди, держать равновесие |
| 9. Иcходное положение – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на левой ноге правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Фиксировать руки при выполнении прыжков у груди, держать равновесие |
| 10. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Фиксировать руки при выполнении прыжков у груди, держать равновесие |
| 11. Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на правой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |
| 12 Иcходное положение – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на левой ноге левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |
| 13. Иcходное положение – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |
| 14. Иcходное положение – стоя спиной к лестнице. Прыжки на правой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |
| 15. Иcходное положение – стоя спиной к лестнице. Прыжки на левой ноге спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы. | Соблюдать правильность и четкость выполнения упражнения |