

Осваивание основных видов движений в разных возрастах

Ранний возраст

Бег

- 1) Бег стайкой на расстоянии до 10 м.
- 2) Бег в разных направлениях небольшими группами и всей группой.
- 3) Бег за предметом или с ним.
- 4) Бег по кругу.
- 5) Бег между двумя линиями.
- 6) Бег в медленном темпе 30-40с.

Ходьба

- 1) Ходьба стайкой за инструктором в заданном направлении.
- 2) Ходьба по кругу взявшись за руки.
- 3) Ходьба парами держась за руки.
- 4) Ходьба в разных направлениях.
- 5) Ходьба по дорожке шириной 20 см.
- 6) Ходьба между предметами.
- 7) Приставной шаг в сторону.

Прыжки

- 1) Ритмические приседания и выпрямления.
- 2) Подпрыгивание на двух ногах.
- 3) Прыжок вверх.
- 4) Прыжок на двух ногах пытаюсь продвигаться в перед.
- 5) Прыжок в длину с места (через линию, палочку)
- 6) Прыжок в глубину.

Метание, бросание

- 1) Бросание мяча двумя руками снизу вперед и вверх.
- 2) Бросание мяча от груди двумя руками вперед.
- 3) Бросание большого мяча двумя руками через веревку.
- 4) Бросание маленького мяча одной рукой (левой, правой) через веревку, натянутую на уровне поднятой руки ребенка с расстояния 1-1,5 м.
- 5) Метание маленького мяча или мешочка с песком правой или левой рукой в горизонтальную цель (корзину, ящик) с расстояния 100-125см.
- 6) Метание мячей или мешочков с песком вдаль правой и левой рукой.

Ползание, лазанье

- 1) Ползание на четвереньках в разных направлениях.
- 2) Ползание на четвереньках к предмету 3-4м.
- 3) Ползание по дорожке между двух линий.

- 4) Подползание под веревку, дугу высотой 30-40см.
- 5) Переползание через бревно лежащие на полу.
- 6) Лазанье по стремянке произвольно.
- 7) Попытки влезания на вертикальную лесенку и сплезание с нее любым удобным способом.

Младший возраст

Бег

- 1) Бег в колонне.
- 2) Бег в кругу, держась за руки, за веревку.
- 3) Бег в разных направлениях.
- 4) Бег с одной стороны площадки на другую.
- 5) Бег в медленном темпе.
- 6) Бег с ловлей и увертыванием.

Ходьба

- 1) Ходьба обычная в колонне.
- 2) Ходьба в разном темпе.
- 3) Ходьба на носках.
- 4) Ходьба с высоким подниманием колен.
- 5) Ходьба «змейкой».
- 6) Ходьба в горку и с горки.
- 7) Приставные шаги вперед, назад.

Прыжки

- 1) Подпрыгивание на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь).
- 2) Прыжок вверх.
- 3) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3м).
- 4) Прыжки в глубину с высоты (10-20см).
- 5) Прямой галоп.
- 6) Прыжок через предмет высотой 5-10см.

Метание, бросание

- 1) Бросание мяча двумя руками «снизу» вперед и вверх.
- 2) Бросание мяча из-за головы.
- 3) Бросание мяча левой и правой рукой, двумя руками через веревку.
- 4) Метание мяча в горизонтальную цель.
- 5) Метание мешочка с песком правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель (100-125см).
- 6) Метание в даль.

Ползание, лазанье

- 1) Ползание в прямом направлении.
- 2) Ползание «змейкой» между расставленными предметами.
- 3) Ползание под веревку, дугу (В: 40см).

- 4) Ползание по наклонной доске.
- 5) Проползание в обруч, расположенный вертикально.
- 6) Влезание на гимнастическую лесенку и спускание с нее.

Средний возраст

Бег

- 1) Бег в колонне по одному и парами.
- 2) Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием.
- 3) Бег с ускорением и замедлением темпа.
- 4) Бег со сменой ведущего.
- 5) Бег широким шагом.
- 6) Бег 40-60м с чередованием с ходьбой.

Ходьба

- 1) Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа.
- 2) Ходьба на носках, пятках.
- 3) Ходьба на внешней стороне стопы.
- 4) Ходьба с разными положениями рук.
- 5) Ходьба в чередовании с другими движениями.

Прыжки

- 1) Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна вперед, другая – назад.
- 2) Повороты направо, налево подскоками.
- 3) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3м).
- 4) Прыжки из круга в круг.
- 5) Прыжки последовательно через 2-3 предмета (В: 5-10 см). Прыжки на месте на правой и левой ноге.
- 6) Прямой галоп.

Метание, бросание

- 1) Бросание мяча вверх и ловля (не менее 3-4 раза).
- 2) Бросание мяча о землю и ловля его.
- 3) Бросание мяча от груди через сетку или веревку, натянутую на высоте поднятой руки ребенка, стоя на расстоянии 2м.
- 4) Метание вдаль левой и правой рукой (3,5-6,5м).
- 5) Метание в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5м).
- 6) Бросание мяча о стену и ловля (в индивидуальных играх, по подгруппам).

Ползание, лазанье

- 1) Ползание на четвереньках (6-8м).
- 2) Пролезание в обруч приподнятый от пола на 10см.
- 3) Ползание на четвереньках по бревну.

- 4) Лазанье по наклонной лестнице, держась руками за перекладины или боковые брусья.
- 5) Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу.
- 6) Лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, пытаясь применить чередующий шаг.

Старший возраст

Бег

- 1) Бег на носках.
- 2) Бег высоко поднимая колени.
- 3) Бег в сочетании с другими движениями.
- 4) Бег на скорость на расстояние 20-30м.
- 5) Челночный бег (3 раза на 10м).
- 6) Бег в среднем темпе пересеченной местности на расстояние до 150-200м.

Ходьба

- 1) Ходьба на носках, на пятках. На внешней стороне стопы.
- 2) Ходьба в полуприседе.
- 3) Ходьба перекатом с пятки на носок.
- 4) Ходьба в колонне с перестроение пары.
- 5) Ходьба с чередованием с другими движениями.
- 6) Продолжительная ходьба в спокойном темпе (35-40мин).

Прыжки

- 1) Подскоки на месте с хлопками перед собой, над головой, за спиной, ставить руки в стороны, на пояс, к плечам.
- 2) Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3-4м.
- 3) Прыжки попеременно на одной и другой ноге.
- 4) Прыжки через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком.
- 5) Прыжки в высоту с разбега (20-40см).
- 6) Прыжки в длину с разбега (не менее 100см).

Метание, бросание

- 1) Бросание мяча друг другу с хлопками.
- 2) Бросание мяча друг другу и ловля с поворотом кругом.
- 3) Бросание мяча друг другу и ловля в движении.
- 4) Отбивание мяча о землю одной рукой с продвижением.
- 5) Метание вдаль левой и правой рукой предметов разного веса.
- 6) Забрасывание мяча в баскетбольную корзину.

Ползание, лазание

- 1) Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок лестницы.
- 2) Ползать на скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками.
- 3) Пролезание в обруч сверху, снизу, прямо, боком.
- 4) Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спусканием по наклонной доске.
- 5) Лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.
- 6) Перелезание через вверх стремянки, заборчик.