

Основные движения

Жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности.
(ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание)

ОД	Виды		Основные задачи обучения
	Корректирующие виды	Координирующие виды	
ХОДЬБА	<ul style="list-style-type: none"> -Обычная -На носках -На пятках -На внешней стороне стопы -С высоким подниманием колена -Мелким и широким шагом -Приставным шагом -Скрестным шагом -В полуприседе -В приседе -С выпадами -Гимнастическая -Спортивная 	<ul style="list-style-type: none"> -Вдоль границ зала -По кругу -Врассыпную -Змейкой -Зигзагом -По диагонали -Противоходом -Спиной вперед -С заданиями -Парами -В разных направления -В колонне по три, четыре, шеренгой -В сочетании с другими движениями -В разном темпе 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Голову и туловище держать прямо, ненапряженно; плечи слегка отводить назад, живот подбирать, смотреть не более 3 м, выбирая дорогу. 2. Идти ровным, нешироким шагом, с перекатом с пятки на носок, слегка разворачивая стопы наружу, ноги поднимать не слишком высоко, но и не шаркать ими; сохранять средний темп. 3. Согласовывать движение рук и ног, амплитуда должна соответствовать длине шага. 4. Ходить по прямой сохраняя направление
БЕГ	<ul style="list-style-type: none"> -Обычный -На носках -С высоким подниманием колена -Мелким и широким шагом -Приставным шагом (галопом) -Сильно сгибая ноги назад -Выбрасывая прямые ног вперед 	<ul style="list-style-type: none"> -Вдоль границ зала -По кругу -Врассыпную -Змейкой -Зигзагом -По диагонали -Противоходом -Спиной вперед -С заданиями -Парами -В разных направления -В разном темпе -В сочетании с другими движениями -На скорость -Челночный бег 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Голову и туловище слегка наклонять вперед, смотреть вперед. 2. Бежать легко, ставя ногу с пятки с перекатом на всю ступню и переходя на носок 3. Согласовывать движение рук и ног, правую руку выносить вперед в направлении к плечу одновременно с левой ногой и, наоборот, левую руку вперед с правой ногой 4. Сохранять направление бега

ОД	Виды		Способы
ЛАЗАНЬЕ	Ползание	<ul style="list-style-type: none"> На животе На четвереньках -с опорой на колени и ладони 	Одноименный

		-с опорой на колени и предплечья -с опорой на стопы и ладони На спине (с подтягиванием)	Разноименный
	Подлезание, подползание	Под предметы (дугу, веревку), не касаясь руками пола На животе На четвереньках -с опорой на колени и ладони -с опорой на колени и предплечья -с опорой на стопы и ладони На спине (с подтягиванием)	Правым (левым) боком Головой вперед Спиной вперед Одноименный Разноименный
	Пролезание	В обруч	Обруч в горизонтальной плоскости Обруч в вертикальной плоскости
	Перелезание	Через бревно, скамейку, с предмета на предмет	Хват руками – перенос поочередно ног; Рука (р)-рука –нога(н) – нога; Н-н-р-р; Р-н-р-н; Н-р-н-р
	Влезание	На различных предметы (ящик, пенек, куб и др.)	С помощью рук и ног; С помощью ног
	Лазанье	По лесенке- стремянке, гимнастической стенке, наклонной лестнице, веревочной лестнице	Одноименный и разноименный Способ, приставным и переменным шагом

ОД	Виды		Способы
МЕТАНИЕ	Катание, прокатывание, скатывание	По прямой, по наклонной, между предметами	Одной и двумя руками из и.п.стоя, наклоняясь, сидя
	Бросание и ловля	Вверх, вниз о пол, в стену, друг другу	Одной и двумя руками, с отскоком и без отскока; Ловля: с боков, сверху-снизу, «чашечка»

	Метание на дальность и в цель	Одной рукой	«из-за спины через плечо» «прямой сверху» «прямой снизу» «прямой сбоку»
		Двумя руками	«сверху», «из-за головы», «от плеча», «от груди», «снизу», «сбоку»

ОД	Виды	Способы
ПРЫЖКИ	Подпрыгивание	- с изменением положения рук - с изменением положения ног - с изменением положения туловища - с изменением положения рук ног
	С высоты	
	В длину	С места и с разбега
	В высоту	С места и с разбега
	Через скакалку	