

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

Физическое качество	Значимость для развития ребенка	Средства определения физических качеств	Примерные нормативы				
			Возраст				
			3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок	Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость	Бег на 30 м со старта, с	с высокого старта М 11,0—9,0 Д 12,0—9,5	с высокого старта 10,5—8,5 10,7—8,7	с низкого старта 9,2—7,9 9,8—8,3	с низкого старта 8,4—7,6 8,9—7,7	с низкого старта 8,0—7,4 8,7—7,8
		Бег челночный (3 г/10 м), с	М 16,8—15,5 Д 17,9—16,5	14,5—13,5 15,8—14,7	13,2—12,2 14,5—13,2	12,0—11,2 13,2—12,2	11,2—9,9 12,0—10,5
Выносливость — способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности	Воспитывает силу воли, терпение, упорство; создает эмоциональную настройку, максимально мобилизует защитные силы в экстремальных ситуациях, при умственной, психической и физической нагрузке	Бег на выносливость в медленном темпе. Дистанция в метрах	М 200—300 Д 150—200	450—750 350—600	600—1500 450—1000	680—1700 650—1200	900—2000 700—1800
		Бег на 300 м, высокого старта				М 1 мин 55 с Д 2 мин	М 1 мин 50 с Д 1 мин
		Бег на лыжах на выносливость (в медлен. темпе). Дистанция в метрах	М 600—700 Д 500—600	1000—1500 700—1200	1500—2000 1200—1500	2000—2500 500—2000	57 с 2000—3000 2000—2500
Прыгучесть — это способ координировать свои движения, владеть своим телом и сознанием в полете, начиная с разбега или толчка до полного приземления	Развивают чувство самостраховки, ловкость, быстроту реакции, смелость и решительность — качества, необходимые для обеспечения безопасности жизни ребенка в движении и экстремальной ситуации	Прыжки в длину с места, см	М 30—55 Д 25—45	55—70 50—65	70—100 65—95	85—105 80—100	100—125 95—120
		Прыжки в длину с разбега, см			М 80—100 Д 70—90	100—120 90—110	110—150 100—140 150—200 140—190
		Прыжки в высоту с места прямо и боком, см	М 10—15 Д 5—15	15—20 10—20	20—30 15—30	25—35 20—35	30—40 25—40

Продолжение табл. 22

Физическое качество	Значимость для развития ребенка	Средства определения физических качеств	Примерные нормативы				
			Возраст				
			3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Меткость — это способность посыпать предмет в намеченную цель или даль	Систематические упражнения на разные виды метания развиваются в ребенке умение сочетать волевое усилие с собранностью внимания, сосредоточенностью, целенаправленностью и координацией движений при обязательной глазомерной оценке расстояния; развивают все группы мышц, особенно плечевого пояса, а также ловкость, гибкость, быстроту реакции, быстроту мышления чувство равновесия	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, см	М 20—35 Д 20—30	25—45 25—40	40—65 40—60	50—70 50—65	
		Прыжки через скакалку	Правильный захват ручек, вращение с перешагиванием П/и с длинной и коротко скакалкой Пробегание под вращающейся скакалкой	П/и, прыжки удобным способом через короткую и длинную скакалку, на месте и в движении, с пробеганием	П/и эстафеты, соревнования с длинной и короткой скакалкой; 2—5 видов прыжков на месте, в движении, с длинной и короткой скакалкой	П/и, эстафеты, 5—10 видов прыжков на месте, в движении, с длинной и короткой скакалкой	П/и, эстафеты, от 0 и более видов прыжков разными способами
		Прыжки с высоты, см	С места 10—60 заходом на наисклонную с поддержкой	С места и с разбега 30—80	Разными способами 50—100 с точной техникой исполнения	Разными способами 50—100	Разными способами 50—100
		Метание на дальность, м	Мальчики правой рукой 1,8—3,6 левой 2,9—3,0 Мешочек с песком весом 150—200 г Расстояние в метрах	2,5—5,50 2,00—4,80 2,40—5,20	3,90—7,50 1,80—3,70 3,50—5,90	4,40—9,8 3,20—5,90 3,30—8,30	6,00—13,90 5,00—10,80 5,50—11,80
		Метание на дальность, м	Мальчики 1,19—1,57 Девочки 0,97—1,53 Медбол — 1 кг из-за головы	1,17—1,85 1,00—1,78	1,87—2,70 1,38—2,21	2,21—3,03 1,56—2,56	2,42—3,60 1,93—3,31

Физическое качество	Значимость для развития ребенка	Средства определения физических качеств	Примерные нормативы				
			Возраст				
			3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Мышечная сила — это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения	Постепенное развитие мышечной силы влияет на выработку правильной осанки, что положительно отражается на состоянии всего здоровья	Метание в цель Вертикальную п/л рукой, мешочек с песком весом 100—200 г Бросок от плеча	В мишени 120 см Р. 1—1,5 м	В мишени 150 см Р. 1,5—2,0 м	В мишени 150—200 см Р. 1,5—2,5 м	В мишени 200 см Р. 3—4—5 м	В мишени 200 см Р. 4—5,5 м
		Метание в цель Горизонтальную п/л рукой, мешочек с песком весом 100—200 г Бросок снизу	Диаметр корзины 50—60 см Р. 1,5—2 м	Д. корзины 50—60 см Р. 2—2,5 м	Д. корзины 50—60 см Р. 3—4 м	Д. корзины 50—60 см Р. 4—5 м	Д. корзины 50—60 см Р. 4—6 м
		Перебрасывание мяча в паре различными способами Расстояние, м	0,5—1	1—1,5	1,5—2,5	3—4	3—5
		Школа мяча количество упражнений	3—5	5—7	7—10	10—15	10—20
Количество отбиваний: от 5—10 раз подряд более разнообразными способами: вниз, вверх, горизонтально о стенку							
Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки		Подтягивание на турнике	Вис с попыткой подтягивания	M 1—3 раза Д 1—2 раза	2—5 раз 2—3 раза	3—7 раз 2—5 раз	4—10 раз 3—5 раз
		Отжимание И. п. лежа на животе с упором рук перед грудью	Поднимать голову и грудь с помощью выпрямления и сгибания рук в локтях	M 5—6 раз Д 4—5 раз	1—3 раза 1—2 раза	2—4 раза 2—3 раза	3—6 раз 2—4 раза
		«Уголок» на гимнастической стенке	Удержание позы «Уголок» индивидуально по продолжительности	M 0—1 раз Д 0—1 раз	1—3 раза 1—2 раза	3—4 раза 2—3 раза	3—5 раз 2—4 раза

Продолжение табл. 22

Физическое качество	Значимость для развития ребенка	Средства определения физических качеств	Примерные нормативы				
			Возраст				
			3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Ловкость — это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки	Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью и вниманием, смекалкой и находчивостью, навыками пространственной и временной ориентировок	Подвижные и спортивные игры по программе возрастных групп с бегом, прыжками, метанием, лазаньем, подлезанием, перелезанием и преодолением препятствий	Ребенок должен проявлять сообразительность, увертливость, умение ловко передвигаться между предметами и игроками, инициативу при неожиданных изменениях ситуации, использовать благоприятные для этого моменты с помощью пространственной и временной ориентировок; быстро и безошибочно переключаться с одного вида движения на другое по звуковому сигналу или по правилам игры, преодолевая на пути все препятствия				
Чувство равновесия — это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах	Развитие чувства равновесия связано с совершенствованием функций коры головного мозга, уравновешиванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства, помогающего оценивать всякие изменения. Систематическое упражнение на равновесие развивают внимание, собранность, координацию движений, умение ориентироваться в разных условиях, быстроту реакции и мышления, смелость и самообладание. Поэтому упражнения на равновесие используют очень часто проводят раньше движений, связанных с большой подвижностью	Упражнения на равновесие по программе возрастных групп с учетом индивидуальных особенностей. Использование упражнений, в которых требуется удерживать свое тело от падения, останавливать неловкое движение	Уже с 3 лет ребенка систематически тренируют и обследуют на степень развития чувства равновесия, чтобы определить дальнейшую физическую нагрузку с большой подвижностью, связанную с кружениями, ограниченной площадью вращения туловища, внезапными остановками и т. п. Упражнения для определения степени развития чувства равновесия с последующим возрастным усложнением в технике исполнения: — стойка на одной ноге, гимнастической скамейке, буму, приподнятой над полом доске (30—100 см); — вращение на «диске здоровья» и сохранение равновесия после вращения; — кувырки через голову вперед-назад и сохранение равновесия после кувыроков; — бег, прыжки, кружение на ограниченной площади; — выполнение акробатических упражнений на скамейке, школьном козле, буме, приподнятой над полом доске; — стойка и упражнения на медболе, вначале с опорой, затем самостоятельно с умением страховаться в случае потери равновесия				