МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 17 «ТЕРЕМОК»

**ПРИНЯТО**  **УТВЕРЖДАЮ**

Педагогическим советом Заведующий

МАДОУ «Детский сад №17 «Теремок» МАДОУ «Детский сад №17 «Теремок» Протокол №1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Ерофеева

от «30» августа 2024 г. Приказ №35 от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**«Здоровячок».**

**(ознакомительный уровень)**

**Срок реализации: 1 год.**

**Возраст детей: 5-8 лет.**

Автор –составитель:

педагог

 дополнительного образования Иванова Е.Н.

р.п. Любытино

 2024 г.

**ПЛАН.**

 стр.

1. Пояснительная записка………………………………………… …………... 3

2. Учебно-тематический план………………………………………………….7

3.Содержание программы ………………………………………………………8

4. Комплекс организационно-педагогических условий………………………10

5. Список литературы……………………………………………………………13

6. Приложение 1…………………………………………………………………14

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский

**Пояснительная записка.**

 Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» ознакомительного уровня, разработана для детей 5-8 лет, срок реализации – 1 год. При разработке данной программы использовался опыт Бережновой О.В., Бойко В.В., а так же Авдеевой Н.Н., Князевой О.Л., Стеркиной Р.Б.

В основе данной программы лежат следующие нормативные документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05. 2018 № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

 **Актуальность программы**.

 Сохранение и укрепление здоровья дошкольников **-** одна из актуальнейших проблем нашего времени. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными и счастливыми. За последнее время существенно вырос интерес к здоровью у специалистов различных областей. Интерес к нему связан с той ролью, которую оно играет в процессе формирования и развития личности, а, следовательно, настоящего и будущего общества в целом. Особенно заставляет обратить на себя внимание здоровье будущего поколения. Дошкольное детство - короткий отрезок в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как развитие идёт бурно и стремительно: формируются основы личности, расширяется сфера деятельности ребёнка. Наличие здорового будущего завтра - это постоянная забота о физическом и психологическом благополучии ребенка сегодня. ДОУ должно оказать существенную помощьсемье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребенка, так как, несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникшие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в физической активности, формирование стремления к здоровому образу жизни.

 Программа составлена на основе подвижных игр и красочных современных технологии интерактивного физкультурного комплекса, что позволяет выработать у детей привычку к физической активности и повысить их мотивацию к спорту, помогает сделать двигательную активность детей сознательной, характеризующуюся точным и качественным выполнением заданий. По определению П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Это незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

 **Новизна:** В программе вместе с незаменимыми традиционными подвижными играми разных видов используется инновационная и мотивирующая здоровьесберегающая технология -   интерактивный физкультурный комплекс. Это и популярные виды спорта, и командные подвижные игры, развивающие быстроту реакций, координацию движений, логическое мышление. ИФК позволяет поддерживать потребность ребенка к постоянному движению, также благодаря его применению, у педагога появляется больше времени для того, чтобы наблюдать за правильностью выполнения упражнений, а современные технологии позволяют выработать у детей привычку к физической активности и повысить их мотивацию к спортивным занятиям.

 **Педагогическая целесообразность.**

 В наше современное время проблема здоровьесберегающей деятельности становится все более актуальной.  Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи. Необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать формирование у ребёнка представления физической активности и здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности. Данный курс занятий направлен на на становление у детей ценностей здорового образа жизни, потребности в двигательной активности, любви к спорту. Дошкольники в системе овладевают культурой здорового и активного образа жизни , приобретают опыт в двигательной деятельности.

 **Отличительные особенности программы.** Данная программа разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями детей дошкольного возраста. В ней предусмотрено развитие способностей и потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми и взрослыми. Главная особенность программы непосредственное знакомство детей с нормами здорового образа жизни, приобретение опыта в двигательной активности и умения самим укреплять свой организм с помощью физических упражнений. Инновационное и нетрадиционное оборудование используемые в программе это толчок к проявлению самостоятельности, инициативы в укреплении своего здоровья.

 **Цель:**

 Охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Повышение мотивации и уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего полноценное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечение условий для проявления активности каждого ребенка.

 **Задачи:**

**Воспитательные:**

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в ходе деятельности;

-воспитание настойчивости в достижении поставленной цели;

-воспитание воли, смелости, дисциплинированности.

**Развивающие:**

**-**развитие основных физических качеств у детей и умения их использовать в повседневной жизни;

-развитие инициативности, самостоятельности и ответственности;

-развитие координации движений, быстроты реакции, зрительного внимания, меткости, навыков бросания в заданную цель;

-развитие умение действовать сообща в команде.

**Обучающие:**

 **-**Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового и активного образа жизни;

-Приобретение детьми опыта в двигательной активности;

- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, народных играх, овладение подвижными играми с правилами.

**Планируемые результаты**:

 Основным результатом работы по воспитанию потребности к подвижному здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать здоровье значительно, широко, как красоту, счастье, успешность, а так же осознают, что здоровье находится в их руках.

1.Имеют элементарные представления о здоровом образе жизни.

2. Знают разнообразные подвижные игры.

3. Применяют подвижные игры в самостоятельной двигательной деятельности.

4. Владеют основными движениями.

5. Участвуют в играх с элементами спорта

6. Активно и ловко участвуют в играх ИФК

**Срок реализации программы -**1 год. Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести активный образ жизни и укреплять свое здоровье. Весь учебно-практический материал разделен на 5  тематических блоков: «Сюжетные подвижные игры», «Бессюжетные подвижные игры», «Игры эстафеты и спортивные игры», «Любимые подвижные игры», «Игры из спортивных блоков ИФК». Блок «Игры из спортивных блоков ИФК» плавно внедряется в каждые из первых четырех блоков. Блок «Любимые подвижные игры» является заключительным, в нем учитываются спортивные интересы и предпочтения воспитанников. Ход занятий предусматривает чередование различных обучающих методов и приемов: игровые организационные моменты, музыкальные ритмические разминки, разминки с использованием ИКТ, подвижный квест «Мультзарядка», командные и подвижные игры из спортивных блоков интерактивного физкультурного комплекса, организация подвижных игр разной направленности, соревнования, индивидуальный подход к ребёнку, релаксация, рефлексия.

**Продолжительность образовательного процесса**.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию, продолжительностью -25 минут, объем часов программы обучения – 72 часа. В объединение входят от 10 до 15 детей. Группы смешанные, возраст детей 5-8 лет. Занятия проводятся на базе МАДОУ «Детский сад №17 «Теремок» в помещениях, отвечающих требованиям СанПин. Помещение для работы кружка предоставляет собой физкультурно-музыкальный зал. Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей используется музыкальное сопровождение. Отбора детей, на обучение по программе, не предусмотрено.

**Психолого–педагогические особенности возраста.**

Детей старшего дошкольного возраста очень активны, их отличают большие психические и физические возможности. Отношения с окружающим миром, со взрослыми и сверстниками более сложные и содержательные. Физические и умственные способности детей совершенствуются. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом, нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование тематического блока | Всего часов |
| 1 | «Сюжетные подвижные игры» | 8 |
| 2 | «Бессюжетные подвижные игры» | 8 |
| 3 | «Игры-эстафеты и спортивные игры» | 8 |
| 4 | «Любимые подвижные игры» | 4 |
| 5 | «Игры из спортивных блоков ИФК». | 28 |
|  |  | 56 |

**Содержание программы обучения.**

**1-й тематический блок «Сюжетные подвижные»-8тем.**

**5-й тематический блок «Игры из спортивных блоков ИФК», блок «Африканский забег».-8 тем**

 Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека, умения использовать специальные физические упражнения и подвижные игры для укрепления своих органов и систем. Знакомить детей с новыми сюжетными подвижными играми, учить координировать движения, соблюдать правила игры, развивать внимание, воспитывать дружелюбие, правильное отношение к результатам игры. Знакомить с играми ИФК из блока «Африканский забег», развивать к ним интерес, умение действовать сообща в команде, развивать двигательную активность, навыки коллективного взаимодействия, навыки игры против соперника.

1. «Пастух и стадо», «Куры и ястреб»

2. ИФК «Черепашьи бега», «Водопой»

3. «Медведь и пчелы», «Охотники и утки»

4. ИФК «Забег», «Ворона и сыр»

5. «Паук и муха», «Затейники»

6. ИФК «Пушинка», «Фрукты»

7. «Гуси – Лебеди», «Сорока»

8. ИФК «Черепашьи бега», «Забег»

9. «Охотники и зайцы», «Хитрая Лиса»

10. ИФК «Ворона и сыр», «Пушинка»

11. «Воробьи и кошка», «Мышеловка»

12. ИФК «Водопой», «Фрукты»

13. «Мы ребята смелые», «Белые медведи»

14. ИФК «Забег», «Ворона и сыр»

15. «Два мороза», «Снежинки и ветер»

16. ИФК: соревнования «Африканский забег»

**2-й тематический блок «Бессюжетные подвижные игры»- 8 тем.**

**5-й тематический блок «Игры из спортивных блоков ИФК», блок «Морской темп».-8 тем**

 Формировать у детей интерес к бессюжетными подвижными играм, умение выполнять двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. Воспитывать самостоятельность, умение ориентировки в пространстве. Знакомить с играми ИФК из блока «Морской темп», развивать умение действовать сообща в команде, развивать двигательную активность, навыки коллективного взаимодействия, навыки игры против соперника.

1. «Дни недели», «Найди цвет»

2. «Лабиринт», «Мемори»

3. «Чье звено быстрее соберется», «Музыкальные стульчики»

4. «Морская кухня», «Переправа»

#### 5. «Прыжки через скакалку», « Не оставайся на полу!»

6. «Кораблики», «Путь к морю»

7. «Удочка», «Полоса препятствий»

8. «Переправа», « Морская кухня»

9.«Школа мяча( отбивание, попадание в цель)», «Кольцеброс»

10. «Мемори», «Кораблики»

11. «Затейники», «Кто больше соберет»

12. «Путь к морю», «Лабиринт»

13. «Морская фигура замри», «Съедобное, не съедобное»

14. «Путь к морю», «Кораблики»

15. «Чудесный шарик», «Горелки»

16. Соревнования «Морской темп»

 **3- й тематический блок «Игры-эстафеты и спортивные игры»-8 тем.**

**5-й тематический блок «Игры из спортивных блоков ИФК», блок «Звездный стадион».-8 тем**

 В играх-эстафетах и спортивных играх формировать у детей различные двигательные качества: выносливость, силу, гибкость, **развивать**  чувства пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям. Укреплять и повышать уровень здоровья. Знакомить с играми ИФК из блока «Звездный стадион». Знакомить с элементами игры в футбол, хоккей, дартс, развивать скорость реакции, навыки счета, развивать двигательную активность, навыки коллективного взаимодействия, навыки игры против соперника.

1. «Перемени предмет», «Дорожка футболиста»

2. «Челночный бег», «Футбол»

3. «Наперегонки», « Поезд»

4. «Баскетбол», «Дартц»

5. «Отмерялки», Мяч в цель

6. «Хоккей», «Защита базы»

7. «Перебежки с шишками», « Эстафета со скакалкой»

8. «Футбол», « Баскетбол»

9. «На стенку», «Боулинг»

10 «Дартц», «Хоккей»

11. «С кочки на кочку», «Весёлый хоккей»

12.«Защита базы», «Челночный бег»

13. «Не урони!», «Дорожка футболиста»

14.«Дартц», «Защита базы»

15. « Нарисуй солнышко», «Боулинг»

16. Соревнования «Звездный стадион»

**4- й тематический блок «Любимые подвижные игры!»- 4 темы.**

**5-й тематический блок «Игры из спортивных блоков ИФК» -4 темы.**

Продолжать формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений и подвижных игр. Закреплять умение целесообразно использовать двигательные умения и навыки, проявлять физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Закреплять умение детей самостоятельно организовывать подвижные игры, контролировать свое поведение, соблюдать правила игры.

1. «Охотники и утки», «Боулинг»

 2. Блок « Африканский забег»

3. «Полоса препятствий», « Мяч в цель»

4. Блок «Морской темп»

5. «Морская фигура замри», «Мышеловка»

6. Блок «Звездный стадион»

7. «Удочка», «Дни недели»

8. Игры ИФК по выбору.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Условия реализации программы:**

Программа реализуется в МАДОУ «Детский сад №17 «Теремок». Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие

 **материально-технического обеспечения:**

 Помещение музыкально-физкультурный зал, ноутбук 1 шт., поектор-1шт.,

Мяч волейбольный 2

Мяч футбольный 2

Мячи обычные 2

Мячи маленькие по количеству детей

Гимнастическая стенка

Мат гимнастический 5

Палки гимнастические (по количеству детей)

Корзины 2

Скакалки (по количеству детей)

Обручи (по количеству детей)

Мешки 2

Кегли (набор)

Клюшки 2

Кольцеброс (набор)

Модули для полосы препятствий

Ленточки (по количеству детей)

Флажки (по количеству детей)

Мягкие модули

 Маски и медальоны для подвижных игр

Баскетбольное кольцо

Секундомер

Интерактивный физкультурный комплекс

Музыкальный центр

Проектор

**Дидактического обеспечения:**

-Методическая и художественная литература;

-Наглядный демонстрационный и раздаточный материал;

-Мультимедийные презентации;

- Игры из спортивных блоков ИФК.

**Кадрового обеспечения**:

- занятия по программе осуществляет педагог дополнительного образования, стаж работы составляет 22 года, образование высшее.

**Формы контроля**

Наблюдение, беседа, практические задания. Проведение перечисленных форм контроля входит в сумму часов, указанную в учебном плане и не предполагают дополнительную учебную нагрузку на детей.

**Формы организации занятий и методические рекомендации.**

 Содержание программы «Здоровячок» соответствуют постепенному и последовательному приобретению двигательных навыков и элементарных представлений о ЗОЖ. Формы и методы реализации носят игровой характер. Это помогает детям легко войти повысить интерес и мотивацию. В структуру тематических блоков с подвижными играми тесно вплетены занятия с использованием ИФК. Задача ИФК повысить мотивацию и активность воспитанников.

 Занятия включают в себя: беседы о здоровом образе жизни, физические упражнения, дыхательную и ритмическую гимнастику, подвижные игры разной направленности, игры из спортивных блоков ИФК, релаксацию

Методика проведения подвижных игр.

1этап – сбор на игру

2 этап – название игры.

3 этап – информация о содержании двигательных задач.

4 этап – выполнение правил игры.

5 этап – распределение ролей.

6 этап – руководство игрой.

7 этап – подведение итогов.

**Формы и методы обучения**

-развивающие вопросы

-проблемные ситуации

-беседы

 -просмотр презентаций

-организация практической двигательной активности

-использование интерактивного оборудования

**Работа с родителями.**

В работе с родителями используются активные формы и методы:

консультирование, беседы; рекомендации; памятки, мастер-классы и др.

**Структура занятия**

 Вводная часть включает в себя: приветствие, погружение в игровую ситуацию, беседы, чтение художественной литературы, просмотр мультфильмов и презентаций, использование демонстрационного материала.

 Практическая часть включает в себя: физические упражнения, гимнастику для глаз, пальчиковую, дыхательную и ритмическую гимнастику, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, игровой самомассаж**,** сюжетные и бессюжетныеподвижные игры, игры-эстафеты и спортивные игры, соревнования, «Игры из спортивных блоков ИФК»,

 релаксацию, рефлексию.

**Педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие технологии: (физкультминутки, зрительная гимнастика, дыхательная и артикуляционная  гимнастика, пальчиковая гимнастика, общеразвивающие упражнения, подвижные, народные и спортивные игры и др. );

- игровые технологии;

- информационные технологии: (обеспечения наглядности);

- технология групповой и подгрупповой деятельности (организация совместных действий, общение, взаимопомощь, умение действовать в группе);

**Определение эффективности обучения.**

Для определения эффективности программы используется оценочный материал (приложение 1).

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1.Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей «Малыши-крепыши». М., «Цветной мир», 2016г.

2.Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль, «Гринго», 1996 г.

3. Дмитриева В.Н. Игры на свежем воздухе. М., «Издательский Дом МСП», 1998 г.

4.Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвящение», 1992г.

5.Кочетова Е., Правила личной безопасности. «Маленький Гений-Пресс», 2012г.

6.Пензулаева Л. И.

Физическая культура с детьми в детском саду. 5-6 лет. М, «Мозайка-синтез», 2016г.

7.Пензулаева Л. И.

Физическая культура с детьми в детском саду. 6-7 лет. М, «Мозайка-синтез», 2016г.

8.Пермякова М.А., Кудрявцева Е.А. Культурно-гигиенические и трудовые навыки. М., «Учитель» 2014г.

9.Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. Волгоград, «Учитель» 2012 г.

10.Хабибуллина Е.Я. Дорожная азбука в детском саду. Санкт-Петербург, «Детство-Пресс», 2011г.

11.Цветкова Т.В. Виды спорта. М, «Творческий центр», 2013г.

Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. Москва, «Физкультура и спорт», 1994г.

12.Шалаева Г.П. Новые правила поведения для воспитанных детей. М, «Слово-АСТ», 2011 г.

13.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. (компакт диск) «Учитель» 2010 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**.

**Определение эффективности обучения.**

**Оценка физической подготовленности дошкольников.** *( авторы Г. Лескова, Н. Ноткина)*

**Показатели ходьбы**

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекат с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Ак­тивное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда не­большая).
6. Умение соблюдать раз­личные направления, менять их.

**Показатели бега**

*Бег на ско­рость.*

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—70°).
4. Опу­скание толчковой ноги с носка с выра­женным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Медленный бег.*

1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с неболь­шой амплитудой. Шаг короткий, поста­новка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с неболь­шой амплитудой, кисти  расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений.

**Прыжки**в **длину**с **места**

1. Исходное положение: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклоне­но вперед; б) руки свободно отодви­нуты назад.
2. Толчок: а) двумя но­гами одновременно (вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах рука­ми вперед-вверх.
3. Полет: а) туло­вище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, выне­сенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогну­ты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в сторо­ны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Прыжки в длину с разбега**

1. Исходное положение: а) равноускоренный разбег на носках, корпус   слегка   наклонен вперед; б) энергичная работа полу­согнутых в локтях рук, корпус выпрям­ляется.
2. Толчок: а) толчковая  нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед-вверх; б) прямое положение туловища; в) руки вперед-вверх.
3. Полет: а) маховая нога вперед-вверх, к ней подтягивается толч­ковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — не­сколько в сторону;   б)   наклон   туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки — вниз-назад.
4. Приземление: а) одно­временно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туло­вище наклонено, ноги согнуты в коле­нях; в) руки свободно движутся вперед.

**Прыжки в высоту с разбега**

1. Исходное положение: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в   локтях   рук.
2. Толчок: а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед-вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх.
3. По­лет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед-вверх.
4. Приземление: а) одно­временно на обе полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохра­нение равновесия при приземлении (шаг вперед — в сторону).

**Показатели метания в горизонтальную цель.**

1. Исходное положение: а) стойка вполоборота к мишени, ноги    на    ширине    плеч, б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опуще­на вниз.
2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую — на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх.
3. Бросок: а) пово­рот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую – на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти; в) попадание в цель.
4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохра­нение равновесия.

**Показатели лазанья по гимнастической стенке.**

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Ритмичность движений.

**Оценка знаний ведется по трех балльной системе:**
3 балла - высокий уровень — ребенок самостоятельно выполняет задания, добивается результата.
2 балла - средний уровень — ребенок понимает инструкцию взрослого и готов выполнить задание, прибегая к помощи взрослого.
1 балл - низкий уровень — ребенок понимает смысл предлагаемого ему задания, но либо отказывается его выполнить (не проявляет интереса или не уверен в достижении результата), либо затрудняется выполнить задание, совершив несколько малорезультативных действий (теряет интерес, отказывается от выполнения).