

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 95»		«95-тй номеро нылпи сад» школаозь дышетонъя муниципал коньдэтэн возиськись ужьюрт
--	--	---

ПРИНЯТО: С учетом мнения Педагогического Совета Протокол от __.__.20__ г. № __		УТВЕРЖДАЮ Заведующий МДОУ № 95 _____ Л.Б. Исаченко _____ 20__ г. Приказ от __.__.20__ г. №__
--	--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности
по обучению плаванию детей 5-7 лет дошкольного возраста

(ПОУ по физкультурно-спортивной направленности «Дельфин»)

Возраст: 5 – 7 лет

Срок освоения образовательной программы: с 02.09.2024 по 30.04.2025 гг.

Руководитель:
инструктор по физической культуре
Богомазова Елена Николаевна
соответствие занимаемой должности

г. Ижевск

Содержание программы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной
общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1.Пояснительная записка

1.2.Актуальность программы

1.3.Отличительные особенности программы

1.4.Новизна программы

1.5.Педагогическая целесообразность

1.6.Адресат программы

1.7.Практическая значимость для целевой группы

1.8.Преемственность программы

1.9.Объем программы

1.10.Срок освоения программы

2.Особенности реализации образовательного процесса

2.1.Формы обучения

2.2.Формы организации образовательного процесса

2.3.Режим занятий

2.4.Цели и задачи программы

3.Рабочая программа воспитания

4.Календарный план воспитательной работы

5.Условия реализации программы

6.Материально – техническое обеспечение

7.Оценка эффективности реализации программы

8.Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Дельфин» физкультурно-спортивное направление реализуется на базе МБДОУ №95 «Светлячок» г. Ижевска.

Программа модифицированная и реализуется для дошкольников в рамках дополнительных платных образовательных услуг.

□ Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, принят государственной Думой 21.12.2013;

□ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155 (далее - ФГОС дошкольного образования);

□ Приказ Министерства Просвещения РФ о внесении изменений в порядок организации и осуществления деятельности по доп. программам от 30.09.20 №533;

□ Требованиями СанПиН;

□ Концепцией развития дополнительного образования;

□ Уставом МБДОУ, утвержденным распоряжением Администрации города Ижевска.

Направленность программы: физкультурно – оздоровительная.

Уровень программы: ознакомительный.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает

возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.3.Отличительные особенности программы

Аквааэробика – это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

1.4.Новизна программы

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Её отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

1.5.Педагогическая целесообразность

При реализации программы используются следующие образовательные технологии: здоровье сберегающая технология; игровые и педагогические технологии; личностно-ориентированные технологии, технология развивающего обучения.

Для успешной организации и осуществления физкультурно-спортивной деятельности дошкольников используются следующие методы обучения:

словесный, наглядный, практический, игровой, индуктивный, дедуктивный, синтетический, частично поисковый, аналитический.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

1.6.Адресат программы

Данная программа рассчитана на работу с детьми 5 -7 лет.

Условия приема:

- Зачисление детей в группы платные образовательные услуги производится на основании подписанного договора родителя (законного представителя) обучающегося;

- Обучающему должно быть возраста от 5 до 7 лет;

-Перед началом посещения плавания обязательно предоставить справку от педиатра об отсутствии медицинских противопоказаний.

- Обучающийся должен иметь все необходимо для занятий по плаванию (купальный плавки/купальник, резиновую шапочку, резиновые тапочки, полотенце, халат и т.д.)

1.7.Практическая значимость для целевой группы

Приобщение детей к здоровому образу жизни, к традициям большого спорта и закаливания.

1.8.Преимственность программы

Программа направлена на то, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, при этом позволяя раскрыть потенциальные возможности каждого ребенка.

1.10.Объем программы

Общее количество учебных часов – 27

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 7 месяцев.

2. Особенности реализации образовательного процесса

Формы организации образовательного процесса:

- кружок.

Формы деятельности:

- подгрупповые занятия.

2.1. Формы обучения

- очная

2.2. Формы организации образовательного процесса

Программа составлена таким образом, что организация деятельности дошкольников предполагает следующие формы: Двигательные, игровые, сюжетные, тренирующие.

По своей структуре занятие плаванием делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Структура занятия строго не определена, может включать такие формы работы как: псих гимнастику, беседу, показ иллюстраций и пособий, тренажерный зал для поддержания формы, т.д

2.3. Режим занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 25-30 минут, наполняемость группы 8-15 человек, в период с октября по апрель текущего учебного года.

2.4. Цели и задачи программы

Цель: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;

3.Рабочая программа воспитания

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
I	Общая подготовка	7	1	6	Контроль за техникой выполнения
1.1	Инструктаж	1	1	0	
1.2	Освоение разных видов движения в воде	6	0	6	
II	Аквааэробика	8	1	7	Творческие задания, соревнования,
2.1	Развитие силы мышц ног и рук	2	0	2	
2.2	Развитие подвижности суставов и гибкости	2	0	2	
2.3	Развитие координационных способностей	2	1	2	

2.4	Развитие смелости, решительности	2	0	1	
III	Аквааэробика с элементами танца	12	1	11	Творческие задания, соревнования,
3.1	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов	2	0.5	2	
3.2	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре	4	0.5	3	
3.3	Согласованное выполнение связок элементов танца	6	0	6	
Итого часов		27	3	24	

Планируемые результаты реализации программы:

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
 - умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
 - улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
 - расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
 - повышение динамики развития движений в воде;
 - развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
 - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
- ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
 - приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

4.Календарный учебный график

5-7 ЛЕТ

№	Месяц	Неделя	Формы работы	Задачи	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	ОКТАБРЬ	1-2	Занятия №1-2	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. 	2	2
		3-4	Занятия №3-4	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. 	2	2
2	НОЯБРЬ	1-2	Занятия №5, 6	<ul style="list-style-type: none"> - Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку. 	2	2
		3-4	Занятия №7, 8	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование 	2	2

				возникновению мотивации к творческой деятельности.		
3	ДЕКАБРЬ	1-2	Занятия №9, 10	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. 	2	2
		3-4	Занятия №11, 12	<ul style="list-style-type: none"> - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. 	2	2
4	ЯНВАРЬ	1-2	Занятия №13, 14	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. 	2	2

		3-4	Занятия №15	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. 	1	1
5	ФЕВРАЛЬ	1-2	Занятия №16, 17	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. -Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой 	2	2
		3-4	Занятия №18, 19	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку. 	2	2
6	МАРТ	1-2	Занятие №20, 21	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. 	2	2
		3-4	Занятия №22, 23	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством 	2	2

				создания хорошего настроения, положительных эмоций.		
7	А П Р Е Л Ь	1-2	Занятия №24, 25	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.	2	2
		3-4	Занятия №26, 27	- Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.	2	2
				Итого:	27	27

5.Условия реализации программы

Программу реализует Богомазова Елена Николаевна инструктор по физической культуре. Имею высшее педагогическое образование (окончила ГГПИ им. Короленко В.Г. в 2011 году). Курсы повышения квалификации прошла в 07.09. 2020 г по дополнительной профессиональной программе « Организация образовательного процесса по плаванию в дошкольной образовательной организации в условиях реализации ФГОС ДО».

Имеется просторное светлое помещение с плавательным бассейном глубина бассейна- 0.6м. Температура воды в чаше бассейна +29-+32°С Температура воздуха – на 1-2°С выше температуры воды. Для работы в вечернее время достаточное количество светильников с лампами накаливания.

6.Материально – техническое обеспечение

Для полноценного физического развития детей, имеющих нарушения функций опорно-двигательного аппарата, важнейшее значение имеет создание благоприятной предметной среды как в ДОУ, так и в бассейне. При проведении образовательной деятельности в кружке широко используются разнообразные игры-забавы, спортивно-игровой материал, оборудование и

инвентарь. Все это является органичной составной частью предметно - пространственной среды, которая способствует здоровому развитию детей.

Формы аттестации/контроля

- тестирование в игровой форме;
- творческие задания;
- соревнования;

Виды аттестации (контроля)

На занятиях дети учатся плавать разными способами, используют различные виды движения, самостоятельно решают доступную задачу. Постоянный контроль за ходом усвоения знаний, умений, навыков, наблюдения за развитием способностей детей позволяют педагогу оценивать их успехи:

-на обобщающем занятии по определенной теме, проводимом в виде, соревнования на воде;

- по итогам выполнения индивидуальных заданий, дети самостоятельно умеют ориентироваться в водной среде, и обладают физкультурно-спортивными навыками.

7.Оценка эффективности реализации программы

По результатам сдачи контрольных нормативов, за каждое контрольное упражнение учащимся присуждаются баллы:

высокий-3 балла;

средний-2 балла;

низкий-1 балл.

Сумма баллов соответствует уровню освоения программы:

1. высокий уровень -18-24 балла;

2. средний уровень -13-17 балла;

3. низкий уровень – 8-12 балла

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

В форме устного опроса:

1. Что такое плавание?

2. Какому виду плавания мы обучаемся в детском саду?

3. Важно ли дыхание в плавании?

4. Работают ли ноги в плавании?

5. Какая одежда нужна для плавания?

6. Зачем нужны очки в плавании?

7. Что нельзя делать в бассейне (техника безопасности)

8. Как проходят соревнования в бассейне?

Критерии оценки уровня практической подготовки:

Сдача контрольных нормативов:

1. Правильная работа ног
2. Правильное дыхание
3. Правильная согласованность рук и ног
4. Правильное погружение
5. Правильное всплытие
6. Правильная работа ног в отработке на суше
7. 2 придуманные самостоятельные игры
8. Активность в соревнованиях

Критерии уровня развития и воспитанности:

1. Оценка поведения на занятии
2. Оценка помощи товарищам
3. Трудолюбивость
4. Дисциплинированность (посещение занятий)
5. Доброжелательность
6. Общительность с другими воспитанникам
7. Быстрое усвоение программы.

Методические материалы

Для наиболее успешного выполнения поставленных целей и задач все занятия состоят из теоретической (образовательной) и практической частей.

Занятия проводятся интегративно. В ходе занятия проводятся физкультурные минутки для разрядки и снятия напряжения.

Все занятия построены с учетом требований СанПиНа. Занятия осуществляются по расписанию один раз в неделю по 25-30 мин.

Структура программы

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5 - 7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания,

погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

- **наглядный**: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

- **словесный**: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

- **практический**: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

Структура занятия

- 3 минуты - разминка на суше;
- 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 5 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений;
- 5 минут - подвижные игры на воде;
- 2 минуты - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- разделительные дорожки; цветные поплавки;
- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота.

Инвентарь:

- плавательная доска;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- плотики;
- ласты;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;
- султанчики.

8.Список литературы

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
2. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. Микляева Н.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
4. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Сидоров И.В. Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
6. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.
7. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
8. Рыбак М.В. «Растим детей здоровыми» (занятия в бассейне с дошкольниками). - «СФЕРА», 2012.
9. Чеменева А.А., Есина Л.М. «Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально - дифференцированного подхода». - Нижний Новгород, 2004.
10. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». - Санкт –Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
11. Щетинин М.Н. «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей». – Москва, 2007.
12. М.В Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» -Творческий центр Москва 2012
13. А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Просвещение 1978 г.

**МОНИТОРИНГ
ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты

по обучению аквааэробике с элементами танца детей

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
1					
2					
3					

№	Ф.И. ребёнка	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Сумма баллов
1					
2					
3					

Тестовые задания и критерии

1. Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б - не справился
4. Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился
5. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - выполняет повторяя движения детей; 1б - не выполняет.
6. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения.

Глубина воды - по пояс:

1. *Подъем колена.* Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. *Мах* выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3. *Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь* выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4. *Выпад* может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. *Шаг* напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. *Бег* - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. *Подскоки* выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Согласованное выполнение упражнений. Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.