

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3»

Утверждаю:

заведующий МАДОУ № 3

Медведева Т.В. Шуварикова

Приказ от 25.08.2017 № 207



**Дополнительная
общеразвивающая программа
для детей старшего дошкольного возраста
«Морские звездочки»**

Принято на Педагогическом совете

МАДОУ № 3

Протокол от 25.08.2017 № 1

Польсаевский ГО

2017

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3»

**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей старшего дошкольного возраста
«Морские звездочки»**



Составитель:

М.Г.Брюхно, инструктор по физической культуре МАДОУ № 3

Дополнительная общеразвивающая программа «Морские звездочки» для детей старшего дошкольного возраста разработана в соответствии с Положением о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ №3.

Программа направлена на создание условий для физического и творческого развития ребёнка, открывающих возможности для позитивной социализации, личностного развития, создание развивающей образовательной среды. Программа предназначена для инструкторов по физической культуре дошкольных учреждений.

Дополнительная общеразвивающая программа для детей старшего дошкольного возраста «Морские звездочки» [Текст] / сост. М.Г.Брюхно, – Полысаево, 2017. – 22 с.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Учебно-тематический план.....	9
Содержание программы.....	10
Критерии, показатели результативности освоения программы.....	15
Информационно - методическое обеспечение программы.....	15
Приложения.....	18

Пояснительная записка

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья и культуры движения.

Из ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования») видно, что главенствующей задачей является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Один из путей решения данной задачи — создание у дошкольников устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Оно помогает стать здоровыми, сильными, ловкими, выносливыми, смелыми.

Новые нормативные документы (ФГОС дошкольного образования, Профессиональный стандарт педагога, Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования), отвечая требованиям времени и обеспечивая непрерывность образовательного процесса на всех его уровнях, на поддержку разнообразия детства: создание условий для развития индивидуальных, творческих способностей каждого ребёнка, их самостоятельности, познавательной активности, форсированности опыта деятельности и тем самым готовность к дальнейшему школьному обучению.

Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных навыков.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому можно использовать только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Программа разработана в соответствии с:

- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МАДОУ № 3;

Программа направлена на формирование здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Заниматься синхронным плаванием может каждый ребёнок, не имеющий медицинских противопоказаний.

Программа ориентирована на детей 6-7 лет.

Цель программы: развитие двигательных и творческих способностей детей старшего дошкольного возраста через обучение элементам синхронного плавания.

Задачи программы:

1. Закрепление и развитие плавательных навыков, через разучивание элементов синхронных движений и композиций;
2. Создания условий для творческой активности в синхронном плавании;
3. Развитие и совершенствование гибкости, выносливости, пластики выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений;

4. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
5. Воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Сроки реализации программы:

Занятия проводятся в подгруппах по 10 человек (с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности). Сроки реализации программы – 1 год. Количество занятий в год – 32, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью - 30мин. Дополнительная общеразвивающая программа по обучению элементам синхронного плавания реализуется дополнительно от ООП МАДОУ.

Структура проведения занятий:

Разминка на суше

Обучение элементам синхронного плавания

Подвижные игры

Свободное плавание

Работа по обучению детей элементам синхронного плавания включает в себя три этапа.

Знакомство с синхронным плаванием.

На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку: у них появляется желание совместно выполнять упражнения.

Придумывание композиций под музыку.

На втором этапе дети учатся слушать музыку при выполнении и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивают композиции в парах, тройках, следят за дыханием при выполнении нескольких движений.

Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.

На третьем этапе дошкольники придумывают свои упражнения под музыку, стремятся связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости.

Для приобретения навыка синхронного плавания, применяется метод многократного повторения плавательных упражнений в воде с использованием разнообразных варьирующихся средств (плавательные доски, поддерживающие пояса – плотики), различные специальные предметы на первый взгляд не связанные с плаванием: гимнастические палки, мячи, обручи. Для активизации движений в воде и обеспечения эмоционального подъёма вносится нестандартное оборудование (султанчики, цветы и др.), элементы костюмов (шапочки "рыбок", "лягушек", нарукавники и др.). Вносимые атрибуты дают ребёнку возможность проявить себя.

Отрабатываемые на занятиях элементы синхронного плавания с использованием разнообразных предметов делают минимальными усилия педагога, способствуют раскрытию индивидуальных способностей детей.

Одним из принципов синхронного плавания является принцип доступности и индивидуализации. Для реализации принципа доступности непосредственно образовательная деятельность проводится по типу круговой тренировки. Определяющим принципом индивидуализации обучения является наличие возможности выбора.

В процессе занятий используются различные *формы организации детей*: групповые, подгрупповые, в парах и индивидуальные.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие *принципы, методы и приемы обучения*:

Основные принципы

Принцип дифференцированного подхода к детям.

Принцип индивидуализации процесса обучения.

Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.

Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).

Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

Принцип сознательности и активности.

Принцип наглядности.

Методы и приемы

показ, разучивание, имитация упражнений;

использование средств наглядности;

исправление ошибок;

подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;

индивидуальная страховка и помощь;

круговая тренировка;

оценка (самооценка) двигательных действий;

соревновательный эффект;

контрольные задания.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы:

максимально сконцентрировать внимание детей;

вызвать интерес к новой композиции;

активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

Программу реализует инструктор по физической культуре (плаванию) дошкольного образовательного учреждения, который тесно взаимодействует со специалистами МАДОУ.

Ожидаемые результаты освоения программы

Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. По всем разделам программы определены *критерии оценки на основе изучаемого содержания программы*. Это знания, умения и навыки, которыми должны овладеть дети к концу учебного года.

В результате обучения воспитанники будут знать:

названия плавательных упражнений, различные способы плавания.

К концу обучения воспитанники будут уметь:

владеть двигательными умениями и навыками;

проявлять самостоятельную творческую активность при создании новых музыкально-ритмических композиций, демонстрировать синхронное выполнение танца.

К концу обучения у воспитанников будут развиты:

музыкально-творческие способности, гибкость, эстетичность и пластика при выполнении движений синхронного плавания.

Учебно-тематический план

Таблица 1

Наименование разделов и тем занятий	Теория (мин)	Практика (мин)	Всего (мин)
Раздел 1 Теоретические знания			
1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию	20	10	30
1.2 История развития синхронного плавания. Значение синхронного плавания для здоровья.	20	-	20
1.3 Знакомство с терминологией, сигналами, схемами	10	30	40
Раздел 2 Знакомство со свойствами воды			
2.1 Дыхание в воде	5	25	30
2.2 Погружение в воду	5	25	30
2.3 Нырание	5	25	30
Раздел 3 Техника спортивного плавания			
3.1 Элементы плавания «кроль» на груди	10	50	60
3.2 Элементы плавания «кроль» на спине	10	50	60
Раздел 4 Элементы синхронного плавания			
4.1 Скольжение	5	25	30
4.2 Лежание на воде, всплытие	5	25	30
4.3 Перевороты в воде	5	25	30
4.3 Элементы синхронного плавания	30	180	210
4.4 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение	30	150	180

Раздел 5 Игры и развлечения на воде			
5.1 Игры на воде	20	40	60
5.2 Развлечения на воде	-	90	90
Раздел 6 Контрольные нормативы			
6.1 Задержка дыхания, навыки выполнения разнообразных движений на воде	5	25	30
Всего:	185	775	960
Итого:	16ч.		

Содержание программы

Таблица 2

Тема	Теория	Практическая работа
Раздел 1 Теоретические знания		
<p>1.1. «Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию»</p> <p><i>Занятие № 1</i> «Путешествие в царство Нептуна»</p>	<p>Закрепление с детьми правила поведения на занятиях. Воспитание интереса к сохранению своего здоровья и занятиям.</p>	<p>Беседа о правилах поведения в бассейне. Упражнения на суше: «Мячи», «Неваляшки», «Жуки», «Рыбки», «Карусель».</p>
<p>1.2. История развития синхронного плавания</p> <p><i>Занятие № 2</i> «Рисунки на воде»</p> <p><i>Занятие № 3</i> «Ручеек»</p>	<p>Продолжить знакомство со значением синхронного плавания для здоровья.</p> <p>Проверить плавательную подготовленность детей. Формировать физические качества: выносливость, силу. Формирование умения совместного выполнения движений.</p>	<p>Просмотр видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев.</p> <p>Упражнение «Киты», «Ласточка», «Фламинго», «Журавушка», «Стрела» на груди и спине с выдохом «Торпеда» на груди и спине с выдохом.</p>
Раздел 2 Знакомство со свойствами воды		
<p>2.1 Дыхание в воде</p> <p><i>Занятие № 4</i> «Цветные поплавки»</p>	<p>Закрепление умения контролировать своё дыхание во время выполнения упражнений одновременно;</p>	<p>Игровое упражнение: «Поплавки», «Медузы», «Звёздочки».</p> <p>Игры: «Водолазы»,</p>

	Воспитание чувства взаимопомощи между детьми.	«Гудок», «Поезд», «Качели», «Котлы».
2.2 Погружение под воду с головой <i>Занятие № 5</i> «Рыбки»	Закрепление плавных переходов от одного синхронного движения к другому, не мешая товарищу; совершенствование длительной задержки дыхания в воде; воспитание дружеских отношений в детском коллективе.	Игры: «Рыбы в траве», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Туннель».
2.3 Ныряние <i>Занятие № 6</i> «Мы дельфины»	Совершенствование навыка нырянию в воду с головой; закрепление плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение; воспитание организованности и внимательности на занятии.	Игровые упражнения: «Дельфины в цирке», «Спящий крокодил», «Утки - нырки», «Насос» Игры: «Пятнашки с «поплавками»», «Достань клад», «Хитрая рыбка».
Раздел 3 Техника спортивного плавания		
3.1 Элементы плавания «кроль» на груди <i>Занятие № 7 – 8</i> «Озорная змейка»	Совершенствование умения сочетать движения рук, ног и дыхания облегченным способом; закрепление плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.	Игровые упражнения: «Перевозчики», «Бегущая лента», «Кроль», «Воротики». Игра: «Водные жмурки».
3.2 Элементы плавания «кроль» на спине <i>Занятие № 9 - 10</i> «Отдых на воде»	Корректирование работы ног при плавании способом «кроль» на спине; закрепление свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его поверхности.	Игровые упражнения: «Поплавок на спине», «Качели», «Медуза», «На буксире». Игра: «Воскресенье в океане».
Раздел 4 Элементы синхронного плавания		

<p><i>Занятие № 17 - 18</i> «Вальс цветов»</p>	<p>Формировать представления о конкретном рисунке «Вальс цветов» на муз. оркестр Поля Мориа «Звезды в твоих очах» Формирование четких представлений у детей о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку; развивать воображения, музыкальной и двигательной памяти, мышления.</p>	<p>Игровые упражнения: «Лягушата», «Перевозчики», «Воротники», «Буксир», «Плавание лягушат», «Прыжки», «Большие лягушки». Подвижная игра: «Весёлый переполох».</p>
<p>4.5 Закрепление и отработка сложных элементов синхронного плавания</p> <p><i>Занятие № 19 - 20</i> «Потанцуем вместе»</p>	<p>Развитие умения самостоятельно придумывать и составлять композиции в группе; совершенствование техники плавания стилем «кроль»; формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.</p>	<p>Игровые упражнения: «Попробуй, выкрутись», «На кого похож», «Помоги и подскажи», «Танцую не один», «Уточка», «Киты», «Бабочка». Игра: «Танец светящихся рыбок».</p>
<p>4.6 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение</p> <p><i>Занятие № 21 - 22</i> «Циркачи» (Берлинская полька)</p> <p><i>Занятие № 23 - 24</i> «Цветные мячи» («Симфония № 40, 1 часть» В. А. Моцарт)</p>	<p>Совершенствование умения плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой; развитие физических качеств; воспитание организаторских способностей у детей.</p> <p>Совершенствование синхронных движений, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды; способствование оздоровлению посредством создания положительного настроения, приятных эмоций.</p>	<p>Упражнения: «Кроль», «Циркачи», «Нырание», «Звёздочка - поплавок», «Лилия», «Поплавок», «Кроль», «Акробаты», «Стрелочка» Игра: «Курьерская доставка».</p> <p>Упражнения: «Показались, спрятались поплавки», «Торпеда в обруч», «Звёздочка с мячом», «Доплыви с помощью рук», «Пусти пузыри», «Догони свой мяч». Игра: «Метки и ловкие».</p>

<p><i>Занятие № 25 – 26</i> «Змейка учится плавать» («История любви» Поль Мория)</p>	<p>Закрепление умения свободно ориентироваться в чаше бассейна, умело распределять рисунков по всей поверхности бассейна. Развитие воображения, способности к эмпатии; способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.</p>	<p>Упражнения: «Передвижение змейки», « Змейка спряталась», « Змейка плывёт в туннель», «Фонтан», «Торпеда», «Положи змейку», «Доплыви до змейки». Иgra: «Невод».</p>
Раздел 5 Игры и развлечения на воде		
<p>5.1 Игры спортивные</p> <p><i>Занятие № 27 – 28</i> «Учимся играя!»</p>	<p>Знакомство с другими спортивными играми на воде. Закреплять умения и навыки в играх. Формирование дружеских отношений.</p>	<p>Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло. Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.</p>
<p>5.2 Развлечения на воде</p> <p><i>Занятие № 29</i> «Обитатели морей» <i>Занятие № 30</i> «Морское путешествие с Капитошкой» <i>Занятие №31</i> « В гостях уНептуна»</p>	<p>Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.</p>	<p>Показательные выступления для детей старшей группы и родителей.</p>
<p>5.3 Контрольные нормативы: дыхание, скольжение. Лежание на воде</p> <p><i>Занятие № 32</i> «Мы тоже умеем»</p>	<p>Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде</p>	<p>Упражнения: «Скольжения на груди», «Скольжения на спине», «Специальные упражнения», «Синхронное плавание», «Плавание произвольным способом».</p>

Критерии, показатели результативности освоения программы

При реализации программы осуществляется оценка развития детей в рамках мониторинга. Мониторинг проводится 2 раза в год. Сроки проведения мониторинга: сентябрь, май. Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Освоение программного материала определяется методом наблюдения. Данные критерии оценок заносятся в таблицу. По данным таблицы определяется уровень освоения программы (Приложение 1).

Оценка качества обучения элементам синхронного плавания детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (Приложение 2) и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

Информационно-методическое обеспечение программы

1. Воронова, Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду [Текст]/ Е. К. Воронова. - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. – 80с.

2. Дружинин, Б. Л. Как научить ребенка плавать [Текст]/под ред. Б.Л. Дружинина. - М.: УЦ «Перспектива», 2006. - 32 с.

3. Игры с водой и в воде [Текст]: Подготовительная к школе группа/ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель, 2014. - 215с.

4. Маханева, М.Д. Фигурное плавание в детском саду [Текст]/ М.Д. Маханева, Г.В. Баранова. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64с.

5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию детей в детском саду [Текст]/ под ред., Т.И. Осокиной Е.А. Тимофеевой Т.Л. Богиной.- М.: Просвещение, 1991.- 32с.

6. Пишикова, Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. [Текст]/ под ред. Н.Г. Пишиковой. - М.: Скрипторий, 2008.- 108с.

7. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста [Текст]/под ред. А.А. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.

8. Яблонская, С.В. Физкультура и плавание в детском саду [Текст]/ С.В. Яблонская, С.А. Циклис. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 112с.

Материально – техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Длинные разделительные полосы с яркой маркировкой 1 м (длинной 12,5)	2-3
2.	Дорожка резиновая (длинна 5м)	1-2
3.	Дорожка для профилактики плоскостопия ковриков с шипами (длина ковриков 0,3м)	1
4.	Плавательные доски	10
5.	Игрушки, предметы -плавающие различных форм и размеров	30
6.	Игрушки и предметы -тонущие различных форм и размеров	40
7.	Нарукавники разных размеров	10
8.	Гимнастическая палка	10
9.	Надувные круги разных размеров	15
10.	Мячи резиновые разных размеров	20
11.	Обручи плавающие (горизонтальные)	10
12.	Очки для плавания	15
13.	Судейский свисток	1
14.	Секундомер	1
15.	Термометр комнатный	5
16.	Термометр для воды	2
17.	Мячи надувные	10
18.	Часы настенные	1
19.	Водный баскетбол	1
20.	Водный волейбол	1

21.	Игра с летающими дисками «Накорми акулу»	1
22.	Цветные мячики плавающие	50
23	Мячи массажные с шипами	15
24	Надувная игрушка «Дельфин»	1

Методическое обеспечение:

наглядные пособия слайды;
 видеозаписи;
 иллюстративные материалы;
 художественная литература (стихи, загадки, считалки);
 музыкальное сопровождение;
 презентации, видеоролики.

Технические средства обучения:

магнитофон;
 CD-диски (музыка для разминок на суше и в воде, танцевальные композиции);
 флеш-карта (презентации, видеоролики);
 экран;
 проектор;
 ноутбук.

Мониторинг по освоению дополнительной общеразвивающей программы «Морские звездочки»

Дата проведения начало года (н.г) _____

Дата проведения конец года (к.г.) _____

№ п/ п	Ф.И. ребёнка	Торпеда		Кроль на груди		Кроль на спине		Специальные упражнения		Синхронное плавание		Плавание произвольны м способом		Уровни освоения программы	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1															
2															
3															

Уровни усвоения программы:

1 – не сформирован (12б и менее): ребёнок допускает существенные ошибки в технике движения, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора.

2– на стадии формирования (15б-12б): ребёнок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3 – сформирован (18б-15б): ребёнок проявляет высокий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения.

Приложение № 2

Методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»

Методика проведения

1. «Торпеда» на груди: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед, плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания, руки вытянуты над головой.

2. Кроль на груди положение тела пловца в воде горизонтально, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, руки выполняют поочередные круговые движения (над водой – вперед, в воде - назад). Вдох выполняется в момент, когда одна рука находится в положении «прямая у головы», другая – в положении «прямая вдоль туловища». Голова поворачивается в сторону руки, которая находится в положении «прямая вдоль туловища», так чтобы рот был выше уровня поверхности воды. Выполняется быстро вдох, затем голова поворачивается в прежнее положение, выполняется выдох в воду.

3. Кроль на спине в полной координации: положение тела пловца в воде горизонтально, голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, руки выполняют поочередные круговые движения. От головы к ноге рука выполняет движение в воде, от ноги к голове – над головой. Поднимая одну руку над водой, выполнять вдох (ртом), поднимая другую руку над водой выполнять выдох (носом).

4. Специальные упражнения. Глубина воды - по пояс

1. *Подъем колена* выполняется 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».

5.Синхронное плавание. В технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

6. Плавание способом «баттерфляй» положение тела пловца в воде горизонтально, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поднимает голову вверх. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, затем прямыми руками одновременно делают гребок через стороны к бедрам. Выдох в воду выполняется при погружении рук в воду, вдох - при подъеме головы из воды.

