

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____
Директор школы № 573
_____ / Назарова И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 7-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Кизилова И.В.

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Синхронное плавание»**

- 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
- 2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- 3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
- 4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- 5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- 6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- 7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- 8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (далее — Порядок). (далее — Порядок).
- 9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- 10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
- 11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- 12. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- 12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- 13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения материала: общекультурный.

Цель программы: заключается в укреплении, оздоровлении и повышении общей физической подготовленности обучающихся для разностороннего физического развития и создании условий для формирования устойчивого интереса к регулярным физическим нагрузкам посредством занятий синхронным плаванием.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. Ознакомление с правилами техники безопасности в бассейне и при занятиях синхронным плаванием;
2. Формирование теоретических знаний об истории и основах техники синхронного плавания;
3. Развитие практических навыков: техника выполнения фигур и элементов, хореография, ритмика, акробатика, взаимодействие с партнерами и работа в команде;
4. Повышение уровня физической подготовки: развитие мышечной силы, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости и равновесия.

Развивающие:

1. Развитие личностных качеств: организованности, дисциплинированности, ответственности, самодостаточности, упорства и трудолюбия;
2. Улучшение когнитивных способностей: стимулирование концентрации внимания, пространственного ориентирования и памяти;
3. Укрепление межличностных отношений: создание дружеской атмосферы, формирование командного духа и доверия между участниками группы;
4. Формирование мотиваций к здоровью и активности: выработка стойкого интереса к дальнейшему участию в соревнованиях и тренировках, акцентирование важности систематической физической нагрузки для поддержания высокой работоспособности.

Воспитательные:

1. Формирование осознания важности регулярной физической активности и бережного отношения к своему организму;
2. Воспитание культуры взаимоотношений: учить уважительному отношению к партнерам по команде, доброжелательности и поддержке друг друга;
3. Содействие увлечению занятиям спортом и здоровым образом жизни: вырабатывать трудолюбие и настойчивость: поощрять усилия, направленные на достижение поставленных целей;
4. Раскрытие потенциала личной инициативы и лидерских качеств, а также воспитывать чувство ответственности за выполнение командных заданий;
5. Воспитание уважения к партнерам и педагогам, к спортивному инвентарю, окружающей среде и личным вещам.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

1. Знать правила техники безопасности в бассейне и спортивных залах;
2. Развить технику дыхания и техники плавания;
3. Освоить базовые элементы синхронного плавания;
4. Сформировать навыки работы в команде;
5. Развить гибкость и координацию движений на суше и в воде;
6. Усвоить техники правильной разминки и восстановления после нагрузок;
7. Уметь поддерживать равновесие и баланс на суше и в воде;
8. Овладеть основами судейства: понимать критерии оценки выступлений в синхронном плавании;
9. Развить чувство ритма: уметь синхронизировать движения с музыкой;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

10. Освоить простые хореографические композиции: выполнение танцевальных номеров на суше и в воде;

11. Участвовать в показательных выступлениях: демонстрация навыков на мероприятиях или соревнованиях.

Метапредметные результаты

1. Развить коммуникативные навыки: умение взаимодействовать с партнерами и тренерами во время тренировок;

2. Самостоятельно оценивать собственные успехи и планировать пути их дальнейшего улучшения;

3. Уметь планировать и организовывать тренировочный процесс: проведение разминки и распределение ролей в команде;

4. Анализировать свои выступления и выступления других, выявлять сильные и слабые стороны, определять ошибки;

5. Уметь контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях (например, перед выступлением);

6. Развить творческие способности: создание собственных хореографий и элементов;

7. Уметь адаптироваться к изменениям: способность подстраиваться под новые условия (например, изменение состава команды).

Личностные результаты

1. Преодолеть страхи и обрести уверенность в своих возможностях;

2. Ответственность за свои действия: понимать важность выполнения заданий и обязательств перед командой;

3. Сформировать качества добросовестности, честности, доброты и отзывчивости;

4. Стремиться к самосовершенствованию: желание постоянно улучшать свои навыки и достигать новых высот;

5. Уметь воспринимать конструктивную критику и использовать ее для роста;

6. Делиться своими знаниями и опытом с теми, кому необходима помощь;

7. Сформировать стремление к ведению здорового образа жизни: понимание значимости правильного питания и режима дня;

8. Открытость к новому опыту: готовность пробовать новые элементы и движения в синхронном плавании;

9. Развить целеустремленность: умение ставить цели и добиваться их через труд и упорство.

Результатом освоения программы учебного курса является получение базовых знаний и умений в технической подготовке начинающих синхронисток, а также готовность обучающихся к участию в школьных мероприятиях и соревнованиях по синхронному плаванию.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. Знать правила техники безопасности в бассейне и спортивных залах;

2. Техника постановки тела в воде, основные положения рук, выполнение базовых гребков, экибтэ, позиций ног и различных положений и элементов синхронного плавания на суше и в воде;

3. Определять характер музыки, передавать его танцевальными движениями;

4. Взаимодействовать с партнерами и танцевать в коллективе, добиваясь результатов;

5. Не бояться воды;

6. Лежать на воде горизонтально на спине и на груди;

7. Владеть координацией дыхания и переката тела;

8. Плыть кролем на спине и на груди в полной координации;

9. Выполнять специальные передвижения, фигуры и погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;

10. Публично выступать на соревнованиях разного уровня, показывая высокие спортивные результаты.

Содержание программы

Раздел I. Правила техники безопасности в бассейне. Синхронное плавание как вид спорта. История синхронного плавания.

1. Вводное занятие. Основы синхронного плавания. Инструктаж по технике безопасности.

Теория (1 ч.). Синхронное плавание как вид спорта. Цели и задачи обучения, основные темы занятий. Организационные моменты: расписание занятий: день, время, помещения, где будут проходить занятия; нормы гигиены, внешний вида ребенка: требования к спортивной форме и обуви. Влияние занятий синхронным плаванием на организм занимающихся. 1. История синхронного плавания.

Синхронное плавание как вид спорта. История возникновения и развития синхронного плавания. Связь синхронного плавания с другими видами деятельности. Дисциплины синхронного плавания. Группы, дуэты, соло. Их отличительные особенности. Краткий обзор развития синхронного плавания в России. Российские спортсменки побеждают на Олимпийских играх с 2000 года. Сильнейшие синхронистки и синхронисты России. Школы Санкт-Петербурга.

Знакомство со спортивным залом, бассейном и инвентарем. Инструктаж по технике безопасности. Правила взаимодействия в группе. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий в спортивном зале и в бассейне.

Практика (1 ч.). Знакомство с детьми в игровой форме. Проведение входного мониторинга. Освоение с водой.

2. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.

Практика (2 ч.). Подготовительная часть – разминка. Правильная разминка: значение и особенности разминки у пловцов и синхронисток. Разминка общая и специальная. В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестыванием голени, бег с вращением руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности. В специальную разминку должны входить упражнения на растягивания мышц, участвующих в процессе плавания, имитация гребковых движений, упражнения на координацию движений.

3. Этапы тренировочного занятия. Основная и заключительная части.

Практика (2 ч.). Основная часть: значение и особенности. Структура основной части занятия и ее вариации. Эстафеты. Заключительная часть - заминка. Правильная заминка: значение и особенности заминки у синхронисток. Важно восстановить ЧСС. Снижение интенсивности упражнений. Главная составляющая заминки - растяжка. Статичные позы помогают мышцам лучше восстанавливаться. Они также улучшают гибкость, что благоприятно влияет на дальнейшие занятия в воде.

Раздел II. Основы техники плавания.

4. Упражнения для развития выносливости. Освоение с водой.

Теория (1 ч.). Какие физические способности необходимо развивать при занятиях плаванием. Почему важно научиться правильно дышать в воде.

Практика (1 ч.). Бег и прыжки. Выдохи в воду, «фонтанчики», ходьба по бассейну. Бег и прыжки. «Поплавок» на суше и в воде, «стрелочка» у неподвижной опоры с выдохами и на задержке дыхания.

5. Упражнения на лежание и скольжение.

Теория (1 ч.). Как правильно лежать на воде, особенности.

Практика (1 ч.). Блок упражнений для мышц верхнего плечевого пояса и спины. «Стрелочка», «звездочка», «поплавок».

6. Тестирование - «поплавок», «звездочка», «стрелочка», скольжение, работа ног на груди и на спине с подвижной опорой.

Практика (2 ч.). Сдача основных положений на воде на оценку.

Раздел III. Основы техники синхронного плавания.

7. Изучение основных гребков в синхронном плавании.

Теория (1 ч.). Разбор техники выполнения «стандартного» гребка в синхронном плавании.

Практика (1 ч.). Выполнение гребков синхронного плавания у неподвижной опоры.

8. Повторение техники основных гребков в синхронном плавании.

Практика (2 ч.). Техника выполнения гребков синхронного плавания с подвижной опорой.

9. Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики, разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.

Теория (1 ч.). Ознакомление с элементами художественной гимнастики, встречающихся в синхронном плавании. Разбор основных позиций в синхронном плавании.

Практика (1 ч.). Техника выполнения позиций в синхронном плавании у неподвижной опоры.

10. Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Изучение основных позиций в синхронном плавании.

Теория (1 ч.). Правила техники безопасности при проведении занятий по акробатике.

Практика (1 ч.). Выполнение перекатов и кувырков в спортивном зале и в воде.

11. Выполнение фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине») в зале и на воде.

Практика (2 ч.). Отработка фигур под счет на суше и в воде.

12. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («кувырок», «парус на груди»).

Практика (2 ч.). Подкачка и выполнение фигур.

13. Выполнение фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди») в зале и на воде.

Практика (2 ч.). Выполнение фигур под счет на суше и в воде.

14. Упражнения на равновесие и баланс. Повторение техники плавания кролем на спине.

Практика (2 ч.). Плавание способом кроль на спине в полной координации. Выполнение основных положений синхронного плавания в зале.

15. Самоконтроль и самопроверка. Работа по парам. Техника выполнения фигур («группировка», «парус на спине», «кувырок», «парус на груди»).

Практика (2 ч.). Распределение по парам для выявления грубых ошибок при выполнении фигур синхронного плавания.

16. Оценка общей физической и специальной подготовки обучающихся.

Теория (1 ч.). Ознакомление с правилами сдачи нормативов.

Практика (1 ч.). Нормативы по ОФП и СФП.

17. Вводное занятие. Повторный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и в бассейне.

Теория (1 ч.). Повторный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Обеспечение безопасности во время занятий в спортивном зале и в бассейне.

Практика (1 ч.). Повторение основных элементов синхронного плавания.

18. Классический экзерсис. Упражнения на импровизацию, чувство ритма и музыкальности.

Теория (1 ч.). Ознакомление с основами классического танца в хореографическом зале.

Практика (1 ч.). Подбор музыки и импровизация обучающихся.

19. Изучение техники выполнения «экбитэ» на суше и на воде.

Практика (2 ч.). Разбор техники выполнения «экбитэ» у неподвижной опоры.

20. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. Повторение техники выполнения «экбитэ» на суше и на воде.

Практика (2 ч.). Основы аэробики, изучение небольшого танцевального номера.

21. Постановка танцевального номера в хореографическом зале, выполнение специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при составлении композиции.

Теория (1 ч.). Разбор образа для группового номера. Подбор музыки и движений.

Практика (1 ч.). Постановка групповой программе на основе ранее изученных положений и фигур синхронного плавания.

22. Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. Повторение техники выполнения «экбитэ» и основных положений и элементов для составления композиции на воде.

Практика (2 ч.). Техника выполнения «экбитэ» в синхронном плавании у неподвижной опоры.

23. Постановка композиции на воде. Разбор под счет. Раскладка движений под музыку.

Практика (2 ч.). Построения и рисунки в танцевальном номере на воде.

24. Объединение придуманных частей композиции. Отработка под музыку.

Практика (2 ч.). Прогон группового номера под музыку.

25. Изучение акробатических элементов в синхронном плавании. Выполнение поддержек на суше и в воде.

Теория (2 ч.). Правила техники безопасности при выполнении поддержек.

26. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («группировка», «парус на спине»).

Практика (2 ч.). Подкачка для успешного выполнения фигур.

27. Выполнение фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине») в зале и на воде.

Практика (2 ч.). Отработка под счет и по частям фигур, подготовка к соревнованиям.

28. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («кувырок», «парус на груди»).

Практика (2 ч.). Подкачка для успешного выполнения фигур.

29. Выполнение фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди») в зале и на воде.

Практика (2 ч.). Отработка под счет и по частям фигур, подготовка к соревнованиям.

Практика (2 ч.). «Ласточка», стойки на полупальцах, на одной ноге. Плавание способом кроль на спине в полной координации.

30. Самоконтроль и самопроверка. Работа по парам. Техника выполнения фигур («группировка», «парус на спине», «кувырок», «парус на груди»).

Практика (2 ч.). Контрольное тренировочное занятие перед соревнованиями. Моделирование соревновательной деятельности.

31. Соревнования.

Практика (2 ч.). Соревнования в дисциплине «фигуры». Разбор соревнований. Работа над ошибками. Разбор возможных вариантов показательных выступлений.

32. Повторение и закрепление техники выполнения основных гребков и передвижений в синхронном плавании.

Теория (1 ч.). Основы техники синхронного плавания на будущий год.

Практика (1 ч.). Опорный гребок, «торпеда», стандартный гребок, «парус на спине», «группировка».

Раздел IV. Итоговое занятие.

33. Оценка технической подготовленности обучающихся.

Практика (2 ч.). Сдача изученных фигур, элементов и положений в течение программы на оценку.

34. Эстафеты и игровые упражнения.

Практика (2 ч.). Проведение веселых стартов в группе.

35. Эстафеты и игровые упражнения.

Практика (2 ч.). Проведение веселых стартов в группе.

36. Итоговое занятие.

Практика (2 ч.). Открытое занятие, показательное выступление.

**Календарно-тематический план [k1]
на 2025-2026 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и в бассейне. История синхронного плавания. Синхронное плавание как спортивная дисциплина.	2		
2	Общеразвивающие упражнения. Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть. Этапы тренировочного занятия. Основная и заключительная части.	2		
3	Упражнения для развития выносливости. Освоение с водой. Упражнения на дыхание.	2		
4	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на дыхание. Техника работы ног при плавании на груди. Упражнения на лежание и скольжение.	2		
5	Упражнения для развития гибкости. Закрепление техники работы ног при плавании на груди. Техника работы ног при плавании на спине.	2		
6	Упражнения на задержку дыхания. Техника работы ног при плавании на спине. Техника работы ног при плавании на груди и на спине у неподвижной опоры.	2		
7	Упражнения для развития выносливости. Техника работы ног при плавании на груди и на спине с подвижной опорой. Техника работы ног при плавании на груди и на спине без опоры.	2		
8	Тестирование – «поплавок», «звездочка», «стрелочка», скольжение, работа ног на груди и на спине с подвижной опорой. Подготовительные и подводящие упражнения для изучения согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.	2		
9	Повторение согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине. Упражнения для развития скоростных способностей. Повторение согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.	2		
10	Соревнования на скорость. Правила и регламент. Изучение основных гребков в синхронном плавании.	2		
11	Повторение техники основных гребков в синхронном плавании. Общеобразовательные упражнения с элементами	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

	художественной гимнастики, разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.			
12	Способы передвижения в синхронном плавании. Повторение техники основных гребков. Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Изучение основных позиций в синхронном плавании.	2		
13	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («группировка», «парус на спине»). Выполнение фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине») в зале и на воде.	2		
14	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («кувырок», «парус на груди»). Выполнение фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди») в зале и на воде.	2		
15	Упражнения на равновесие и баланс. Повторение техники плавания кролем на спине. Самоконтроль и самопроверка. Работа по парам. Техника выполнения фигур («группировка», «парус на спине», «кувырок», «парус на груди»).	2		
16	Оценка общей физической и специальной подготовки обучающихся. Вводное занятие. Повторный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и в бассейне.	2		
17	Упражнения для развития выносливости. Повторение основных гребков и способов передвижения в синхронном плавании. Классический экзерсис. Упражнения на импровизацию, чувство ритма и музыкальности.	2		
18	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения «экбитэ». Изучение техники выполнения «экбитэ» на суше и на воде.	2		
19	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. Повторение техники выполнения «экбитэ» на суше и на воде. Постановка танцевального номера в хореографическом зале, выполнение специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при составлении композиции.	2		
20	Упражнения с гимнастической резиной в зале. Составление композиции на воде. Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. Повторение техники выполнения «экбитэ» и основных положений и элементов для составления композиции на воде.	2		

документ подписан электронной подписью

21	Постановка композиции на воде. Разбор под счет. Раскладка движений под музыку. Отработка придуманной части композиции.	2		
22	Изучение парных элементов. Объединение придуманных частей композиции. Отработка под музыку.	2		
23	Самостоятельная работа. Импровизация под музыку. Изучение акробатических элементов в синхронном плавании. Выполнение поддержек на суше и в воде.	2		
24	Повторение техники основных гребков в синхронном плавании. Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики, выполнение специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2		
25	Способы передвижения в синхронном плавании. Повторение техники основных гребков. Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Изучение основных позиций в синхронном плавании.	2		
26	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине»). Выполнение фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине») в зале и на воде.	2		
27	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди»). Выполнение фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди») в зале и на воде.	2		
28	Упражнения на равновесие и баланс. Повторение и закрепление техники плавания кролем на спине. Самоконтроль и самопроверка. Работа по парам. Техника выполнения фигур («группировка», «парус на спине», «кувырок», «парус на груди»).	2		
29	Соревнования. Разбор соревнований.	2		
30	Повторение танцевальной композиции на суше и в воде. Повторение и закрепление техники выполнения основных гребков и передвижений в синхронном плавании.	2		
31	Повторение техники плавания способом кроль на спине. Изучение согласования движений ногами и руками способом кроль на груди. Повторение техники плавания способом кроль на груди. Закрепление выполнения специальных передвижений, фигур и основных элементов в синхронном плавании.	2		
32	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. Закрепление выполнения специальных передвижений,	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

	фигур и основных элементов в синхронном плавании. Упражнения для развития гибкости. Закрепление выполнения специальных передвижений и положений.			
33	Упражнения с гимнастической резиной в зале и в воде. Эстафеты и игровые упражнения.	2		
34	Закрепление выполнения специальных передвижений и положений. Эстафеты и игровые упражнения.	2		
35	Эстафеты и игровые упражнения.	2		
36	Итоговое занятие.	2		
	Всего	72		

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Правила техники безопасности в бассейне. Синхронное плавание как вид спорта. История синхронного плавания.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Приемы:</u> <u>Объяснительно-иллюстративный</u> , самооценка, выполнение практических заданий. <u>Эмоциональные методы:</u> поощрение, создание ситуации успеха.	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, ссылки на видеозаписи, видеоматериал, учебная литература	Опрос
2	Основы техники плавания.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний.	Учебная литература, постеры, видеоматериал	Личная беседа, визуальная оценка технической подготовки
3	Основы техники синхронного плавания.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи, взаимоподдержки и взаимоконтроля.	Видеоматериал, постеры, информационные листы. Правила соревнований	Личная беседа, визуальная оценка технической подготовки
4	Итоговое занятие.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, отработка движений, пробные упражнения под контролем, разбор нового материала, отработка и закрепление изученного	Презентация. Учебная литература, видеоматериал	Соревнования

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Правила техники безопасности в бассейне. Синхронное плавание как вид спорта. История синхронного плавания.	4	1	3	Опрос, наблюдение
Раздел 2	Основы техники плавания.	17	3	14	Педагогическое наблюдение
Раздел 3	Основы техники синхронного плавания.	43	6	37	Педагогическое наблюдение
Раздел 4	Итоговое занятие.	8	2	6	Соревнования
Всего		72	12	60	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
на 2025-2026 учебный год
«Синхронное плавание»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	25.05.2026	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час - 45 минут)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «Детство-Пресс», 2011. - 144 с.
2. Булгакова Н.Ж, «Плавание». – М.: «Физкультура и спорт», 2001.
3. Костровицкая В.С., «100 уроков классического танца» – М. 2009.
4. Маклауд Йен, «Анатомия плавания» - М. 2010.
5. Максимова М.Н. «Теория и методика синхронного плавания», М.2012.
6. Протченко Т.А., Семенова Ю.А., «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» - М.: «Айрис Пресс», 2003. – 80 с.
7. Шебеко В.Н., «Методика физического воспитания» – М. 2008.

Список литературы для обучающихся:

1. Булгакова Н.Ж., «Познакомьтесь – плавание» – М.: 000 «Издательство АСТ»: 000 «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
2. Величенко В.К., «Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию» – М. 2000. – 96 с.
3. Терри Лафлин, Джон Д : Полное погружение «Как плавать лучше, быстрее и легче», 2017.

Интернет-источники:

1. Федерация синхронного плавания России [электронный ресурс]: <https://synchronorussia.ru/>
2. Правила вида спорта «Синхронное плавание» [электронный ресурс]: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_470271/

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

Текущий контроль фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

Итоговый контроль предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
Название программы _____
Год обучения _____
Номер группы _____
ФИО обучающегося _____

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

Соответствует _____ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
 Название программы _____
 Номер группы _____
 ФИО обучающегося _____

Уровень освоения
программы
(итоговый)

Алгоритм подсчета результатов:

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии		Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1. Временные затраты на освоение программы				
- посещение менее 30% занятий по программе		1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе		2		
- посещение более 60% занятий по программе		3		
2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося				
- теоретический уровень (знания)		3		
- практический уровень (умения, навыки)		3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)		3		
3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося				
-познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)		3		
-регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)		3		
-коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)		3		
4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося				
- ответственное отношение к занятиям		3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения		3		
- приверженность гуманистическим ценностям		3		
5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)				
- уровень учреждения		1		
- уровень района, города, области		2		
- всероссийский или международный уровень		3		
Сумма баллов:				
Уровень:	диапазон начального уровня	1 - 11	I	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III	III
Дата собеседования:				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

**Диагностическая карта оценки результатов освоения
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:		
2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
3. используемые формы контроля:		
5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
Дата собеседования:		
Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)
20__-20__ учебный год

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования: _____ (_____
подпись расшифровка)

СОГЛАСОВАНО _____ (_____
подпись расшифровка)

« ____ » _____ 202__

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
 Владимировна, Директор

24.09.25 17:57 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801