

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 330 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята педагогическим советом.
Протокол №7 от 29.08.2025
Председатель пед. совета
ФИО ____ Кореневская О.В. ____
подпись _____

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 64/4 от 01.09.2025

Директор ГБОУ гимназии №330

Невского района Санкт – Петербурга

_____ Кореневская О.В.

Дополнительная общеразвивающая программа

Синхронное плавание

возраст обучающихся 8-15 лет,
срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Николаева Елена Юрьевна

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности "Синхронное плавание".

Уровень освоения – общекультурный

Адресат программы дети в возрасте 8-15 лет, , интересующихся синхронным плаванием, без специальных знаний в данной предметной области, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям

Актуальность программы.

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. Занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявить, обучать, воспитывать и поддерживать детей, повысить социальный статус творческой личности. Гармоническое развитие синхронисток, красота двигательных действий, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность синхронного плавания. Программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания – эстетических эмоций, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы.

Педагогическая целесообразность. Занятия синхронным плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям синхронным плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Программа по синхронному плаванию направлена на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта по виду спорта синхронное плавание, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий синхронным плаванием.

Программа способствует решению наиболее острых проблем дополнительного образования:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития,
- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся, а также детей и подростков, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация;
- подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год

Количество часов обучения - 72

Цель программы: создание условий для занятий детей и подростков синхронным плаванием, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и синхронным плаванием, направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить основам техники синхронного плавания
- Научить осознанно владеть своим телом в воде.
- Научить согласованно выполнять движения с партнерами по команде
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении упражнений синхронного плавания
- Научить исполнению простейших фигур обязательной программы

Развивающие:

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
- Способствовать развитию гибкости (стойки в хореографических позициях, шпагаты, супинация предплечья, отведение ног)
- Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности

Воспитательные:

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.
- Сформировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий синхронным плаванием на основные системы организма.

Планируемые результаты.

Предметные

Обучающиеся, освоившие программу:

- Научатся основам техники синхронного плавания
- Научатся осознанно владеть своим телом в воде.
- Научатся согласованно выполнять движения с партнерами по команде
- Научатся правильному ритму дыхания при выполнении упражнений синхронного плавания
- Научатся исполнению простейших фигур обязательной программы

Развивающие:

- Улучшат координацию движений (будут свободно ориентироваться в водном пространстве, быстро и точно выполнять перестроения, выполнять движения, реагирования на сигналы)
- Разовьют гибкость (научатся делать стойки в хореографических позициях, освою 3 вида шпагатов, супинацию предплечья, отведение ног)
- Познакомятся с базовыми видами двигательной деятельности

Воспитательные:

- Освою самоконтроль через физические ощущения.

- Станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.
- Станут более уверенны в себе, коммуникабельны, научатся работать в команде.
- Сформировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий синхронным плаванием на основные системы организма.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие с 8 до 15 лет с разной степенью плавательной подготовки при отсутствии противопоказаний.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – не менее 15 чел.

Формы организации деятельности учащихся:

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие

Материально-техническое обеспечение реализации программы.

1. Для проведения занятий необходим большой бассейн 25 метров, минимум 1 дорожка, глубина 1.40м и 1.80 м.

- шесты для плавания 2шт.
- колобашки для плавания на руках 20шт.
- лопатки для плавания 20шт.

Кадровое обеспечение реализации программы.

Педагог дополнительного образования

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Введение, техника безопасности, гигиена, история синхронного плавания	2	0	2	педагогическое наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка, развивающие нагрузки на воде	2	14	16	педагогическое наблюдение, сдача нормативов
3.	Упражнения синхронного плавания	4	16	20	зачет
4.	Техника обязательных фигур и проплывов	2	16	18	педагогическое наблюдение
5.	Развитие гибкости, музыкальности, координации	2	12	14	педагогическое наблюдение
6.	Итоговое занятие		2	2	педагогическое наблюдение
	Итого	12	60	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	31.05.2026	36	72	1 раза в неделю по 2 часа (1 час=45 минут)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе

Синхронное плавание

возраст обучающихся 8-15 лет,

на 2025-2026 учебный год

Год обучения: 1

Количество часов: 72

Составитель:

педагог дополнительного образования

Николаева Елена Юрьевна

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить основам техники синхронного плавания
- Научить осознанно владеть своим телом в воде.
- Научить согласованно выполнять движения с партнерами по команде
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении упражнений синхронного плавания
- Научить исполнению простейших фигур обязательной программы

Развивающие:

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
- Способствовать развитию гибкости (стойки в хореографических позициях, шпагаты, супинация предплечья, отведение ног)
- Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности

Воспитательные:

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.
- Сформировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий синхронным плаванием на основные системы организма.

Планируемые результаты.

Предметные

Обучающиеся, освоившие программу:

- Научатся основам техники синхронного плавания
- Научатся осознанно владеть своим телом в воде.
- Научатся согласованно выполнять движения с партнерами по команде
- Научатся правильному ритму дыхания при выполнении упражнений синхронного плавания
- Научатся исполнению простейших фигур обязательной программы

Развивающие:

- Улучшат координацию движений (будут свободно ориентироваться в водном пространстве, быстро и точно выполнять перестроения, выполнять движения, реагирования на сигналы)
- Разовьют гибкость (научатся делать стойки в хореографических позициях, освоят 3 вида шпагатов, супинацию предплечья, отведение ног)
- Познакомятся с базовыми видами двигательной деятельности

Воспитательные:

- Освоят самоконтроль через физические ощущения.
- Станут более трудолюбивы и упорны в достижении поставленной цели.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.
- Станут более уверенны в себе, коммуникабельны, научатся работать в команде.
 - Сформировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий синхронным плаванием на основные системы организма.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Кол-во часов	Формы контроля
1.			Вводное занятие, техника безопасности. Гигиена. История синхронного плавания.	2	Беседа
2.			Опрос по технике безопасности в бассейне. Передвижения в бассейне. Изучение задержки дыхания. ОФП	2	Опрос, Педагогическое наблюдение
3.			Изучение скольжений. ОФП.СФП. Просмотр обучающих видеороликов	2	Педагогическое наблюдение
4.			Развитие синхронного плавания в России и за рубежом. ОФП, СФП	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
5.			Музыкально-ритмические упражнения	2	зачет
6.			Специальные упражнения на суше для развития подвижности в суставах	2	Педагогическое наблюдение
7.			Двигательная подготовка. Тренировка задержки дыхания.	2	Педагогическое наблюдение
8.			Упражнения синхронного плавания. Просмотр обучающих видеороликов	2	Педагогическое наблюдение
9.			Упражнения на развитие координации	2	Педагогическое наблюдение
10.			Изучение скольжений. ОФП.СФП.	2	Педагогическое наблюдение
11.			Упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	Педагогическое наблюдение
12.			Имитационные упражнения на суше Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
13.			Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	зачет
14.			Интенсивные развивающие нагрузки на воде	2	Педагогическое наблюдение
15.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
16.			Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	Педагогическое наблюдение
17.			Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	Педагогическое наблюдение
18.			Плавательная подготовка	2	зачет
19.			Упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	Педагогическое наблюдение
20.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение

21.			Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
22.			Упражнения синхронного плавания	2	Педагогическое наблюдение
23.			Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
24.			Интенсивные развивающие нагрузки на воде	2	Педагогическое наблюдение
25.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	зачет
26.			Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
27.			Упражнения синхронного плавания	2	Рассказ, Педагогическое наблюдение
28.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
29.			Имитационные упражнения на суше Музыкально-ритмические упражнения	2	Педагогическое наблюдение
30.			Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение	2	Педагогическое наблюдение
31.			Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания	2	зачет
32.			Упражнения для закрепления техники обязательных фигур Художественная гимнастика	2	Педагогическое наблюдение
33.			Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей	2	Педагогическое наблюдение
34.			Разучивание и совершенствование техники специальных проплывов	2	Педагогическое наблюдение
35.			Упражнения для закрепления техники обязательных фигур	2	Педагогическое наблюдение
36.			Итоговое занятие. Подведение итогов года. Оценка личных достижений.	2	Педагогическое наблюдение

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение, техника безопасности, гигиена, история синхронного плавания

- Развитие синхронного плавания в России и за рубежом
- Правила поведения в бассейне. Меры безопасности
- Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний –
- Врачебный контроль и самоконтроль
- Основы техники синхронного плавания и методики тренировки
- Спортивный инвентарь и оборудование
- Режим дня спортсмена. Здоровый образ жизни. Питание. Закаливание организма

ТЕМА 2. Общая и специальная физическая подготовка, развивающие нагрузки на воде.

- Общая физическая подготовка

- Специальная физическая подготовка
- Офп и сфп с предметами
- Упражнения плавательной подготовки, направленные на повышение функциональных возможностей организма;

Тема 3. Упражнения синхронного плавания

- Упражнения синхронного плавания (упражнения для закрепления техники обязательных фигур, передвижения, поддержек, эгбитэ, имитационные упражнения на суше);
- Комплекс специальных упражнений и элементов под музыкальное сопровождение;
- Проплывание дистанций различной длины на задержку дыхания;
- Имитационные упражнения способов передвижения синхронного плавания (обратный пропеллер, опорный гребок) и позиций (угол вверх, фламинго, угол вверх двумя, шпагат, вертикаль, кран).
- Упражнения на задержку дыхания в покое и в движении, с выполнением упражнения и без упражнений.
- Музыкально-ритмические упражнения: общие понятия о ритме и такте. Упражнения на выполнение ритмического акцента.

Тема 4. Техника обязательных фигур и проплывов

- Разучивание и совершенствование техники проплывов синхронного плавания: опорный гребок, обратный пропеллер на спине и на груди, мелкий попеременный гребок на себя, согнув колено обратным стандартным гребком, в седе углом обратным и стандартным гребком, угол вверх, угол вверх двумя, эгбитэ.
- Разучивание и совершенствование основных позиций синхронного плавания - угол вверх, фламинго, угол вверх в погружении, угол вверх двумя ногами, группировка, вертикаль, цапля, кран, витязь, шпагат.
- Фигуры: оборот назад согнувшись, самерсаб, оборот вперёд согнувшись, шаг вперёд, шаг назад, угол вверх одной, двумя, нептун, барракуда, рыба-меч, кирнус, тюмлер.
- Упражнения для обучения технике фигур.

ТЕМА 5. Развитие гибкости, музыкальности, координации

- Изучение позиций ног в положении неполной выворотности и позиций рук.
- Упражнения для рук: круги, «волны» в сочетании с ходьбой и прыжками.
- Упражнения для туловища: наклоны, круговые движения, «волны».
- Повороты: на 180 и 360 градусов.
- Равновесия: стойка на носках, стойка на одной ноге, тоже с различными положениями рук.
- Упражнения для развития координационных способностей;
- Специальные упражнения на развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов и позвоночного столба.
- Маховые движения вперёд назад, в сторону правой и левой ногой, специальные растягивания на полу, у гимнастической стенки, у хореографического станка, на гимнастической скамейке.
- Специальные упражнения на развитие ловкости и координационных способностей: асимметричные упражнения.
- Выполнение известных упражнений в непривычных исходных положениях.

ТЕМА 6. Итоговое занятие

Практика. Выполнение контрольных упражнений и заданий. Оценка техники
Обсуждение итогов занятий. Самоанализ и коллективное обсуждение. Оценка личных
достижений. Подведение итогов года

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Принципы реализации программы:

1. Последовательность обучения (все занятия строятся от простого к сложному).
2. Сознательность и активность (разбор выполняемых упражнений, формирование интереса к занятиям).
3. Доступность (нагрузка и сложность выполняемых упражнений должна соответствовать уровню подготовки).
4. Наглядность (создание образного представления о технике движения).
5. Прочность (работа над тем, насколько хорошо обучаемые усваивают материал, достижение максимальной отдачи и оптимального уровня результативности для каждого).
6. Индивидуальный подход (учитываются индивидуальные особенности занимающихся, уровень подготовки, физические кондиции).
7. Сотрудничество (в ходе реализации программы создается благоприятный климат в коллективе, между занимающимися возникают доброжелательные отношения людей, занятых общим делом и стремящихся к одной цели).
8. Систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества повторений упражнений, усложнение техники выполнения);

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие способностей обучающихся
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в физическом совершенствовании
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований формирование и развитие творческих способностей обучающихся;

(в соответствии с п.5 Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629)

Система средств обучения

- 1) Традиционные средства обучения (наглядные пособия, схемы движений, фотографии пловцов в движении)
- 2) Раздаточный материал (памятки для детей и родителей, алгоритмы выполнения движений)
- 3) Современные средства обучения (мультимедийные материалы)
- 4) Психолого-педагогические средства обучения (методики педагогической диагностики, критерии оценки, анкеты)
- 5) Материалы по работе с детским коллективом (методики педагогической деятельности, игровые методики)

Дидактический материал

Тематическая литература, видеозаписи занятий по плаванию для совершенствования техники, просмотр соревнований по синхронному плаванию.

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Этапы контроля

- Входной контроль (проводится при наборе и на начальном этапе. Направлен на изучение личностных качеств учащегося, определение уровня начальной подготовки)
- Промежуточный контроль (проводится в течение года, по окончании изучения темы/раздела для оценки уровня усвоенных знаний и навыков, оценки личностного развития) Форма контроля - зачет/зачетное занятие
- Итоговый контроль (проводится в конце обучения по программе, направлен на проверку освоения программы, оценку личных достижений учащихся)

Способы проверки умений и знаний.

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках на воде и соревнованиях.

Формы фиксации результатов.

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

1. Диагностика знаний и умений с помощью практических заданий.
2. Итоговая аттестация в форме открытого занятия. На открытое занятие приглашаются все желающие.

Критерии и нормы оценки знаний и навыков.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога:

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М, 2018. – 176 с.
2. Боголюбова М.С., Максимова Г.В. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие. – М., 2017.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты.–М.,2020.
4. Морель Ф. Хореография в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт. 1982. – 280 с.
6. Парфёнов В.А., Кононенко Л. Синхронное плавание. – Киев: Здоровье.1979. – 104 с.
7. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов Физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 288 с.
8. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М 2017. – 232 с.
9. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989.- 120 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Синхронное плавание. Правила соревнований.– М.: 2019. – 53 с.