

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

Принята педагогическим советом.  
Протокол №6 от 30.08.2024  
Председатель пед. совета  
ФИО \_\_\_ О.В.Корневская \_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 63/4 от 02.09.2024  
Директор ГБОУ гимназии №330  
Невского района Санкт – Петербурга  
\_\_\_\_\_ О.В.Корневская

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. Гармоничное 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 осознано 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 осознано 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.

### **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 с соответствующим профилю объединения высшим профессиональным образованием.

### 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
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>	

### 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	10.09.2024	31.05.2025	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 2024-2025 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 коммуникативности, 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, коммуникативны, 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.