

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 573 Приморского района Санкт-Петербурга**

**Рекомендована к использованию**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 16.05.2024 № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом от 20.05.2024 № 54/3  
Директор ГБОУ школы № 573  
Приморского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.В.Назарова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«СИНХРОННОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Возраст учащихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Голубева А.С.  
педагог дополнительного  
образования

Санкт – Петербург

2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

**07.08.24** 21:44 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

## Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности по «Синхронному плаванию» составлена для учащихся ГБОУ СОШ №573 Приморского района Санкт-Петербурга на основе:

- **Федерального закона** от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- **Федерального закона** «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- **Приказа** Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- **Приказа** Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- **Постановления** от 04 июля 2014 года №41 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- **Распоряжение** Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»
- **Распоряжение** Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей
- **Письмо** Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- **Распоряжение** Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»

## Введение

Синхронное плавание обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта: красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Движения в воде выполняются выразительно, что требует от спортсменов не только отличного умения плавать, пластики движений, но и творческого отношения к выбору музыкального сопровождения.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. Занятия плаванием оказывают благотворный, закаливающий эффект, являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Водные процедуры прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Взвешенное состояние тела в воде позволяет укрепить не только скелетные и двигательные мышцы, корректировать его осанку, развивать его физические качества, но и научить его разумно двигаться в воде с наименьшей затратой своих сил. Занятия плаванием оказывают на учащихся благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции.

Погружение в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и неуверенности. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь. Синхронное плавание - художественный вид оно воспитывает не только спортивное, но и танцевальное, артистическое мастерство. Занятия в секции синхронного плавания может взять на себя исполнение особо значимой роли в осуществлении перспектив программы «Здоровье нации».

Повороты, наклоны, прыжки, ритмичные движения — это танец. Это первичное искусство – самое физическое и самое личное. Мы используем наши руки, чтобы рисовать картины на холсте или создавать формы из камня, а танец, требует всего нашего тела, которое движется в пространстве легко и красиво. Говоря о красоте, мы имеем в виду не только черты лица, но и весь внешний облик человека, его фигуру, манеру держаться, двигаться. Красивая осанка, лёгкость в движениях, уверенность и внутренняя свобода - всё это дают занятия по хореографии, и учиться этому нужно с детства.

Хореографическая подготовка – это не только танцевальная подготовка в различных стилях. Сюда входят общеразвивающие упражнения, художественная гимнастика, акробатика, растяжки, силовые упражнения, специальные упражнения синхронного плавания, подготовительные упражнения по освоению воды. Такая хореографическая подготовка стала неотъемлемой частью тренировочного процесса в синхронном плавании.

### 1.1. Цели и задачи программы.

Основной целью является укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития. Этим целям способствуют занятия синхронным плаванием.

**В соответствии с целью были определены следующие задачи**

**Оздоровительные задачи:**

1. Укрепление здоровья, закаливание организма, привитие гигиенических навыков.
2. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

### **Образовательные задачи:**

1. Разносторонняя двигательная подготовка. Развитие физических качеств. Овладение навыками спортивного плавания, навыками хореографии, акробатики, гимнастики.

2. Обучение основам техники синхронного плавания - основным гребкам, позициям, специальным передвижениям, простейшим и обязательным фигурам, плоскостные перестроения, облегчённым произвольным программам.

### **Воспитательные задачи:**

1. Формирование у учащихся интереса к занятиям синхронным плаванием.

2. Воспитания трудолюбия, организованности и целеустремлённости

3. Воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства. Обучающийся, который преодолел страх перед водой, начинает уверенно себя в коллективе. Огромная радость и счастье светятся в его глазах, когда он начинает понимать, что преодолел свой страх, стал сильнее и увереннее в себе. Сразу появляется огромное желание плавать и плавать. Это и есть настоящее самоутверждение личности.

### **Содержание программы.**

Занятия хореографической части направлены на общее развитие детей (в данном случае девочек), на приобретение устойчивого интереса к занятиям в дальнейшем, но не может дать детям профессиональной подготовки. Поэтому учебный материал включают в себя лишь элементы видов танцев, объединённых в отдельные танцевально-тренировочные комплексы, игры и танцевальные композиции. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

Работа ведется определенными периодами – циклами. В течение месяца педагог разучивает с учащимися материал одного из разделов. Первая неделя цикла отводится освоению новых знаний. Вторая – повторению пройденного материала с некоторыми усложнениями, дополнениями. Третья - закреплению. Четвертая – усовершенствование пройденного материала. Такой метод позволяет детям более последовательно и осмысленно вживаться в изучаемый материал. Но при этом ошибочно рассматривать отдельные разделы, как наиболее ответственные и главные, т. к. освоение программы зависит от общей суммы знаний и навыков. Кроме основных разделов занятия включают в себя упражнения на развитие ориентирования в пространстве, ритмическую разминку на развитие групп мышц и подвижность суставов, вспомогательные и координирующие упражнения, упражнения с предметами, подвижные игры, упражнения на импровизацию.

Движения и танцы построены так, чтобы тренировать все части тела. Они сгруппированы и включают элементы упражнений стоя, в положении сидя и лёжа, позы и упражнения на равновесие. Разные группы упражнений и танцы оказывают различное физическое и эмоциональное действие. Некоторые позы, упражнения, образы успокаивают и расслабляют, другие придают силы и бодрость. Музыкальное сопровождение создаёт положительный эмоциональный настрой и восприятие мира через образ и переживание.

Содержание каждого раздела обучения плаванию составляют упражнения и игры, выполняя которые учащиеся овладевают определёнными навыками и умениями. Они сгруппированы следующим образом: упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижением по дну; упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности. Всё это подготовительные к плаванию упражнения.

Навыки плавания формируются с помощью специальных упражнений. Это упражнения, помогающие овладеть движениями ног и рук, усвоить технику дыхания и отработать общую координацию движений при определённом способе плавания, в частности кролем на груди и на спине.

Каждое занятие посвящается определённой теме, хотя на нём решается сразу несколько учебно-воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи и содержание занятия располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки.

Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для учащегося способом.

Обучение по данной программе рассчитано на 1 год.

Продолжительность данной образовательной деятельности 2 академических часа - 45 минут в зале и 45 минут в воде, 72 часа при занятиях 1 раз в неделю и 144 часа в год при занятиях 2 раза в неделю соответственно.

### **1.3. Условия реализации образовательной программы.**

Программа делится на две части:

- Хореографическая подготовка в зале.
- Плавательная подготовка в воде.

Вся двигательная деятельность в синхронном плавании связана непосредственно с психическими процессами: ощущениями, восприятием, представлениями. На этапе начального обучения создаётся общее представление о движении. Изучаются отдельные элементы целостных упражнений. Мышечно-двигательные ощущения помогают обучающимся почувствовать правильное положение тела на суше и водной среде.

Инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности плавания и страховки детей во время занятий:

- длинный шест (2 - 2,5м.) для поддержания страховки обучающихся плаванию;
- плавательные доски
- обручи
- мячи,
- колобашки.
- нудлсы.

*Требования к одежде детей:*

• в зале дети занимаются в гимнастическом купальнике и чешках. С собой приносят гимнастический коврик и скакалку.

При посещении бассейна у каждого учащегося должны быть следующие купальные принадлежности:

- купальник,
- очки,
- зажим для носа,
- резиновая шапочка,
- резиновые тапочки,
- полотенце,
- губка,
- мыло.

### **1.4. Структура занятий**

1. Вводное занятие.

- безопасность в зале и на воде (в бассейне).

- правила личной гигиены.

- здоровый образ, как стиль жизни

2. Хореография (элементы классического танца, народно-характерного, спортивного, современного)

3. Общая физическая подготовка (строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения с предметами, на снарядах, подвижные игры).

4. Специальная физическая подготовка (развитие гибкости плечевого, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов).

5. Имитационные упражнения синхронного плавания. Позиции: Спина, грудь, бок, группировка, гребки.

6. Элементы акробатики, художественной гимнастики.

**Формы и методы, используемые для обучения:**

- Наглядный метод (показ, рассказ, демонстрации фотографии, схем фигур, гребков, способов плавания и различных упражнений)

- Словесный метод включает объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, команды. Словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания. Широко использовать сравнения с движениями и действиями обитателями водной среды (фламинго, цапля, барракуда)

Практические методы:

- Разучивание отдельных элементов, движений. Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники – движений ногами, руками, дыхания, их последовательное согласование в данном способе плавания.

- Целостное разучивание движений. Многократное повторение, выполнения движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом составляет физическую нагрузку.

- В процессе обучения техники синхронного плавания широко применяются подготовительные и подводящие упражнения на суше и в воде, которые, в свою очередь развивают мышечно-двигательную чувствительность.

- Показ воспитанниками.

- Игровой метод.

- Соревновательный и контрольный метод (анализ).

**Планируемые результаты.**

К концу первого года обучения обучающийся должен знать и уметь следующее:

- Знать правила правильной постановки тела, основные положения рук, позиции ног.

- Определять характер музыки, передавать его танцевальными движениями.

- Двигаться в такт музыки, при этом сохраняя красивую осанку.

- Грамотно исполнять этюды и танцевальные композиции.

- Взаимодействовать с другими детьми и танцевать в коллективе, добиваясь результатов.

- Позиции рук, ног, гребков, положений синхронного плавания на суше

- Не бояться воды.

- Лежать на воде горизонтально на груди и спине.

- Владеть координацией дыхания и переката тела.

- Плыть кролем на груди и спине с полной координацией.

- Брасс.

- Выполнять поддерживающий плоский гребок (горизонтальное положение)

- Выполнять продвигающие гребки: стандартный и обратный.

- Выполнять специальные передвижения (эгбитэ, лошадка)

- Научить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.

- Научить выдоху и задержки дыхания в воде.

- Кувырок назад.

- Горизонтальная группировка (стульчик).

- Волна (перекат из положения на спине вокруг своей оси).

- Колесо (назад обратным гребком)

- Парус с продвижением.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
курса «Синхронное плавание» (хореография в зале).1 год обучения.**

№	Тема занятий.	Кол-во часов	Теория	Практика
1.	Основные положения рук в классическом характере, народно- характерном танце.	4		4
2.	Классический экзерсис.	7	1	6
	Общеразвивающие упражнения.	3		3
	Растяжки.	5		5
	Силовые упражнения	5		5
3.	Танцевальный этюд со скакалкой	4		4
4.	Танцевальный этюд в русском характере.	4		4
5.	Танцевальная разминка	3		3
6.	Элементы акробатики.	11	1	10
7.	Подводящие упражнения на шведской стенке (группировка, уголок, вертикаль)	4		4
8.	Элементы Художественной гимнастики.	10		10
9.	Подводящие упражнения (балетная нога, фламинго, стульчик, кувырок) Гребки.	6	1	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>		

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
курса «Синхронное плавание» подготовка на воде 1 год обучения.**

№	Тема занятий.	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>Плавание (обучение плаванию способом кроль на груди и на спине)</b>				
1.	Подготовительные упражнения	5	1	4
2.	Скольжение	5	1	4
3.	Дыхательные упражнения	5	1	4
4.	Освоение работы ног кролем на груди и на спине	4	1	3
5.	Изучение работы рук кролем на груди и на спине	5	1	4
6.	Брасс	4	1	3
<i>Тема занятий: Специальные передвижения.</i>				
1.	Поддерживающий плоский.	5		5
2.	Продвигающий гребок.	3		3
3.	Опорный гребок.	5		5
4.	Стандартный гребок.	4		4
5.	Обратный гребок.	4		4
<i>Тема занятий: Фигуры и основные позиции.</i>				
1.	Кувырок назад	3		3
2.	Волна	3		3
3.	Горизонтальная группировка	3		3
4.	Колесо	3		3
5.	Парус	3		3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.08.24 21:44 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

Распределение программного материала по плавательной подготовке в воде				
М-ц	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя	Четвёртая неделя
Октябрь	1. Дыхание. Погружение в воду. 2. Стрелка кроль. 3. Горизонтальное положение у бортика	1. Кроль ногами на груди с выдохом в воду. 2. Гребок плоский 3. Горизонтальное положение у бортика	1. Дыхание. Кроль ногами на груди с дыханием. 2. «Торпеда» на спине. 3. Плоский гребок.	1. Кроль ногами на груди. 2. «Торпеда» на груди 3. Горизонтальное положения на спине, на груди.
Ноябрь	1. Скольжение со вспомогательными предметами. 2. Плоский гребок. 3. Кроль с доской на груди (стрелка)	1. Скольжение от дна в сочетании с выдохом. 2. «Перевертыш» баланс на воде. 3. Кроль с доской на спине (стрелка)	1. Скольжение в сочетании с движениями рук. 2. Баланс с доской (грудь, бок, спина)	1. Нырание. 2. Стандартный гребок. 3. Брасс с нудолсом
Декабрь	1. Координация дыхания и переката тела. 2. Обратный гребок.	1. Отработка симметричного переката. 2. Сочетание стандартного и обратного гребка.	1. Симметричный перекат с дыханием. 2. Горизонтальная группировка с продвижением.	1. Выполнение гребковых движений руками кроль у бортика. 2. Передвижения с нудолсом (лошадка)
Январь	1. Отработка длинного гребка. 2. Торпеда, омар.	1. Скорость при выполнении гребка. 2. Стандартный гребок. 3. Передвижения с нудолсом (лошадка-брасс)	1. Отработка руки кроль у бортика. 2. Волна. 3. Нырание на задержку дыхания.	1. Эгбитэ 2. Кувырок назад. 3. Нырание на задержку дыхания.
Февраль	1. Нырание на задержку дыхания. 2. Кувырок назад с прямыми ногами.	1. Траектория руки в вольном стиле. 2. Композиция с кувырками (с кролем, брассом)	1. Двустороннее дыхание. 2. Парус. 3. Нырание (в группировке, солдатиком)	1. Эгбитэ. Гребковые движения ногами. 2. Продвижения в пространстве (вперед, боком, назад, диагональ)
Март	1. Ритм гребка и толчка. 2. Колесо 3. Нырание стрелкой в круг	1. Плавание в парах. 2. Кувырок в продвижение. 3. Нырание стрелкой в круг	1. Добиваемся синхронности в парах. 2. Перевертыш.	1. Гребковые движения на спине. 2. Парус с продвижением.
Апрель	1. Прыжки в воду. 2. Волна. 3. Колесо	1. Ритмичные перекаты. 2. Выпрыгивание из воды. 3. Парус с продвижением.	1. Подготовка к нормативам. 2. Эгбитэ.	1. Плавание на скорость. 2. Пропеллер, обратный пропеллер.
			ИТОГО	72

Май	1.Подготовка к нормативам. Кувырок назад Волна Горизонтальная группировка в передвижение Колесо Парус в продвижение.	1.Подготовка к нормативам. Кувырок назад Волна Горизонтальная группировка в передвижение Колесо Парус в продвижение.	Сдача нормативов.	Открытое занятие.
-----	---	---	-------------------	-------------------

<b>Распределение программного материала по подготовке в хореографическом зале</b>				
Месяц	Первая неделя	Вторая неделя	Третья неделя	Четвёртая неделя
Октябрь	Основные шаги: простой, переменный. Основные позиции рук и ног. Основной принцип растяжки.	Шаги сочетание полу пальцев, пяток. Поклон по 3-й позиции. Постановка стопы. Растяжки.	Марш. Ориентировка в пространстве. Упражнения на пресс (лодочка). Шпагат.	Упражнения со скакалкой. Силовые движения для рук. Растяжки для рук.
Ноябрь	Танцевальный этюд со скакалкой. Пор де бра. Партер: круговые движения ногами. Гран батман.	Этюд со скакалкой. Позиции рук (1-я, 3-я). Упражнения для мышц спины и ягодиц. Мостики с положения лёжа.	Танцевальный этюд со скакалкой. Пор де бра. Упражнения на силу и гибкость спины. Мостики через бок.	Прыжки и подскоки. Акробатика: уголок у стены, кран, ласточка. Шпагаты: продольный, поперечный.
Декабрь	Движения на координацию рук. Акробатика: кувырок вперёд, назад, стойка у стенки, мости по стенке, уголок, мостик на предплечье. Растяжки.	Классический экзерсис: батман тандю, батман жете по 6-й позиции. Гран батман по 1-й позиции. Растяжка по 1-й поз.	Прыжки по 1-й поз. Па эшапе. Гран батман в продвижение. Балетная нога. Двойная балетная, стульчик.	Пор де бра. Движения по кругу из художественной гимнастики. В партере: кувырок с гребком назад.
Январь	Танцевальный этюд со скакалкой. Поклон. Пор де бра. Партер. Подводящие упражнения для шпагата.	Репетиция открытого занятия.	Репетиция открытого занятия.	Открытое занятие.

Февраль	Разминка на выносливость. Силовые упражнения. Шпагаты. Стабилизирующие гребки: опорный, плоский.	Поклон в русском характере. Разучивание движений: гармошка, ёлочка, боковой шаг. Шпагаты.	Танцевальный этюд в русском характере. Подводящие упражнения к кувырку, стульчику, фламинго.	Танцевальный этюд. Гранд батман с шагами. Стойки.
Март	Классический экзерсис. Русский этюд. Растяжки.	Танцевальный этюд в партере. Упражнения на гибкость. Мостики с положения стоя.	Пор-де-бра в русском характере. Этюд в партере. Мостики с переворотом.	Движения на равновесие. Шпагаты.
Апрель	Акробатика. Стойки, краны. Стойки с переворотом, Мостики по стенке. Мостики с положения стоя.	Классический экзерсис. Деми плие. Батман тандю, жете. Девлюпе. Гран батман	Шаги с продвижениями, с поворотами, прыжки. Партер: балетная, фламинго, стульчик с гребком. Шпагаты.	Танцевальная разминка. Этюд в партере. Растяжки.
Май	Подготовка к открытому занятию. Танцевальная разминка. Батман тандю и гранд батман на середине. Этюд в партере.	Подготовка к открытому занятию. Танцевальная разминка. Батман тандю и гранд батман на середине. Этюд в партере.	Открытое занятие.	Акробатика. Растяжки.

### Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю)

№ темы	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Теоретическая часть. Техника безопасности при проведении занятий по синхронному плаванию в зале «сухого плавания и в бассейне»	1
2	Классический ехерсисе. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	2
3	Классический ехерсисе. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	2
4	Общеразвивающие упражнения разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
5	Общеразвивающие упражнения. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2

Документ подписан электронной подписью

6	Общеразвивающие упражнения разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
7	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
8	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
9	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
10	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
11	Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
12	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
13	Танцевальные упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
14	Танцевальные упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
15	Танцевальные упражнения с элементами хореографии русских народных танцев. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
16	Танцевальные упражнения с элементами хореографии русских народных танцев. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
17	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
18	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
19	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2

20	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
21	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
22	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
23	Подготовительный и подводящие упражнения для разучивания базовых элементов синхронного плавания: группировка, угол, вертикаль (у шведской стенки). общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
24	Подготовительный и подводящие упражнения для разучивания базовых элементов синхронного плавания: группировка, угол, вертикаль (у шведской стенки). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
25	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
26	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
27	Упражнения для закрепления выполнения основных положений рук в классическом танце и народно-характерном танце. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
28	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
29	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2

30	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
31	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
32	Разучивание выполнения подготовительных и подводящих упражнений для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок», «группировка», «угол», «вертикаль») в сочетании.	2
33	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
34	Постановка композиции в зале «сухого плавания» разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
35	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
36	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	3
		72

### Календарно-тематическое планирование (4 часа в неделю)

№ темы	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛ-ВО ЧАСОВ
1	Теоретическая часть. Техника безопасности при проведении занятий по синхронному плаванию в зале «сухого плавания и в бассейне»	1
2	Классический exercise. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	2
3	Классический exercise разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.08.24 21:44 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91

4	Классический exercise разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	2
5	Классический exercise. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	2
6	Классический exercise. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на груди и кроль на спине	2
7	Общеразвивающие упражнения разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
8	Общеразвивающие упражнения. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
9	Общеразвивающие упражнения разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
10	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
11	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
12	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
13	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
14	Упражнения для развития гибкости. разучивание согласования движений ногами и руками при плавании способом брасс	2
15	Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
16	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
17	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2

18	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
19	Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
20	Танцевальные упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
21	Танцевальные упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
22	Танцевальные упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
23	Танцевальные упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
24	Танцевальные упражнения с элементами хореографии русских народных танцев. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
25	Танцевальные упражнения с элементами хореографии русских народных танцев. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
26	Танцевальные упражнения с элементами хореографии русских народных танцев. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
27	Танцевальные упражнения с элементами хореографии русских народных танцев. Упражнения для развития силовых способностей. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
28	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2

29	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
30	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
31	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
32	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
33	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
34	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
35	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
36	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
37	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
38	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
39	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2

40	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
41	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
42	Подготовительный и подводящие упражнения для разучивания базовых элементов синхронного плавания: группировка, угол, вертикаль (у шведской стенки). общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
43	Подготовительный и подводящие упражнения для разучивания базовых элементов синхронного плавания: группировка, угол, вертикаль (у шведской стенки). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
44	Подготовительный и подводящие упражнения для разучивания базовых элементов синхронного плавания: группировка, угол, вертикаль (у шведской стенки). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
45	Подготовительный и подводящие упражнения для разучивания базовых элементов синхронного плавания: группировка, угол, вертикаль (у шведской стенки). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
46	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
47	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
48	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
49	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2

50	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
51	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
52	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
53	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
54	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
55	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
56	Упражнения для закрепления выполнения основных положений рук в классическом танце и народно-характерном танце. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
57	Упражнения для закрепления выполнения основных положений рук в классическом танце и народно-характерном танце. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
58	Упражнения для закрепления выполнения основных положений рук в классическом танце и народно-характерном танце. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
59	Упражнения для закрепления выполнения основных положений рук в классическом танце и народно-характерном танце. разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2
60	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2

61	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
62	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
63	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
64	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
65	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок»). разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
66	Разучивание выполнения подготовительных и подводящих упражнений для выполнения основных элементов синхронного плавания («балетная нога», «фламинго», «стульчик», «кувырок», «группировка», «угол», «вертикаль») в сочетании.	2
67	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
68	Постановка композиции в зале «сухого плавания» разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2

69	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
70	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
71	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
72	Постановка композиции в зале «сухого плавания». разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при постановке композиции	2
		<b>144</b>

## Литература

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. (решает социально-педагогические задачи-воспитание у ребёнка навыков адекватного поведения в различных непредвиденных и нестандартных ситуациях)
2. М.Н. Максимова «Теория и методика синхронного плавания». М.2012г.
3. Е.К. Воронова "Программа обучения плаванию в д/с" СП,2003
4. Т.М. Осокина "Как научить детей плавать" Москва; Просвещение 1985г.
5. А.А. Чemenёва «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»
6. «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.
7. Программа «Здоровье» В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка», Москва,1993
8. Протченко Т.А., Семенова Ю. А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», - М.: «Айрис Пресс», 2003.
9. Булгакова Н.Ж., «Плавание». - М.: «Физкультура и спорт», 1999.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

07.08.24 21:44 (MSK)

Сертификат D2E0EB68D7E27AD4F9D092817DD0BB91