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 28.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 28.08 № 108/1
Директор ГБОУ школы № 573
Приморского района Санкт-Петербурга
_____И.В.Назарова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Реализуемой на платной основе

«Здоровая спина»

Срок освоения:1 год обучения
Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Разработчик программы:
Кизилова И.В.

Санкт-Петербург
2026 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровая спина»

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
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию физкультурно – спортивной направленности. Срок реализации – 1 год.
Уровень освоения: общекультурный

Цель программы

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Гармоничного психофизического развития учащихся с помощью одной из форм дополнительного образования;
- Подготовка учащихся к соревнованиям различного уровня.

Задачи

Воспитательные:
- ✓ воспитывать нравственно - волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- ✓ совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма к нагрузкам.

Развивающие:
- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.

Образовательные:
- ✓ изучать способы плавания: кроль на спине, кроль;
- ✓ изучать способы прикладного плавания
- ✓ изучать правила поведения в бассейне и местах повышенной опасности.

Обучающие:
- ✓ ознакомление с правилами техники безопасности в бассейне и при занятиях в зале;
- ✓ формирование теоретических знаний об истории и основах техники плавания;
- ✓ развитие практических навыков: техники выполнения элементов, хореография, ритмика, акробатика, взаимодействие с партерами и работа в группе;
- ✓ повышение уровня физической подготовки: развитие мышечной силы, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости и равновесия.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: принимаются учащиеся 7-14 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста. Отсутствие у детей каких–либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в объединение. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка от врача о допуске к занятиям.

Условия формирования групп: для зачисления в группу обучающие проходят просмотр у педагога ДО, закрепленной группы, чтобы выявить плавательную подготовку, для соответствии

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

группы. В группу входят обучающие мальчики и девочки. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков. Группы формируются одновозрастные. Для зачисления в группу обучающие проходят просмотр. Допускается, дополнительный набор учащихся в течении учебного года на основе тестирования.
Количество детей в группе: не более 12 человек.
Формы проведения занятий: игра, соревнование.
Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая.
Режим занятий: 1 раза в неделю (1 час в зале,1 час в воде), 72 часа в год.
Особенности организации образовательного процесса: содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Планируются аудиторные и внеаудиторные занятия, с применением дистанционных образовательных ресурсов.

Занятия могут проводиться как в обучающей, так и игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у учащихся в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

- ✓ знать правила техники безопасности в бассейне и спортивных залах;
- ✓ развить технику дыхания и техники плавания;
- ✓ освоить базовые элементы плавания;
- ✓ сформировать навыки работы в команде;
- ✓ повысить эластичность связочного аппарата и координацию движений на суше и в воде;
- ✓ усвоить техники правильной разминки и восстановления после нагрузок;
- ✓ уметь поддерживать равновесие и баланс на суше и в воде;
- ✓ развить чувство ритма: уметь синхронизировать движения с музыкой;

Метапредметные результаты

- ✓ развить коммуникативные навыки: умение взаимодействовать с партнерами и педагогом во время занятий;
- ✓ самостоятельно оценивать собственные успехи и планировать пути их дальнейшего улучшения;
- ✓ уметь планировать и организовывать процесс: проведение разминки и распределение ролей в команде;
- ✓ анализировать свои действия и других, выявлять сильные и слабые стороны, определять ошибки;
- ✓ уметь контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях (например, перед выступлением);
- ✓ развить творческие способности: создание собственных упражнений и элементов;
- ✓ уметь адаптироваться к изменениям: способность подстраиваться под новые условия (например, изменение состава группы).

Личностные результаты

- ✓ преодолеть страхи и обрести уверенность в своих возможностях;
- ✓ ответственность за свои действия: понимание важности выполнения заданий и обязательств перед группой;
- ✓ развивать качества добросовестности, честности, доброты и отзывчивости;
- ✓ стремиться к самосовершенствованию: желание постоянно улучшать свои навыки и достигать новых высот;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

- ✓ уметь воспринимать конструктивную критику и использовать ее для развития;
- ✓ делиться своими знаниями и опытом с теми, кому необходима помощь;
- ✓ сформировать стремление к ведению здорового образа жизни: понимание значимости правильного питания и режима дня;
- ✓ развить целеустремленность: умение ставить цели и добиваться их через труд и упорство.

Результатом освоения программы учебного курса является получение базовых знаний и умений в физической подготовке, а также повышение общего жизненного тонуса и работоспособности обучающихся. Укрепление мышечного корсета и улучшение осанки. Увеличение амплитуды движения в суставах и позвоночнике.

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

- ✓ знать правила техники безопасности в бассейне и спортивных залах;
- ✓ взаимодействовать с партнерами и взаимодействовать в коллективе, добиваясь результатов;
- ✓ не бояться воды;
- ✓ лежать на воде горизонтально на спине и на груди;
- ✓ владеть координацией дыхания и переката тела;
- ✓ плыть кролем на спине и на груди в полной координации;
- ✓ знать названия и эффекты воздействия на организм упражнений при общей физической подготовке;
- ✓ уметь демонстрировать правильную технику выполнения упражнений;
- ✓ знать правила поведения в «зале сухого плавания», в бассейне на занятиях общей физической подготовкой и плаванием, соблюдать технику безопасности при занятиях в зале и в бассейне.

Стандартное занятие группы «Здоровая спина» включает в себя два этапа:

Зал «сухого плавания»
1. Вводная часть.
1.1. Стретчинг.
1.2. Суставная гимнастика.
2. Основная часть.
2.1. Упражнения с гимнастическими предметами.
2.2. Общеукрепляющие физические упражнения.
3. Заключительная часть.
3.1. Растяжка.
3.2. Релаксация.
3.3. Асаны.
3.4. Дыхательные упражнения.

Бассейн.
1. Вводная часть.
1.1. Дыхательные упражнения.
2. Основная часть.
2.1. Упражнения с плавательным инвентарем (колобашка, доска).
3. Заключительная часть.
3.1. Расслабляющие упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог;
- Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
- Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
- Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма.
- Правила учебных прыжков в воду;
- Правила и способы спортивного плавания.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

К концу обучения обучающиеся должны

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- иметь преставление о значении занятий физической культурой и спортом;
- иметь преставление о значении влияния закаливания на организм человека;
- иметь преставление о средствах закаливания;
- иметь преставление о технике работы ногами кролем на груди и кролем на спине;
- иметь преставление о технике работы руками кролем на груди и кролем на спине;
- иметь преставление о правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине;

Уметь:

- свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности
- проплыть отрезки12.5 - 25 метров без подвижной опоры

Формы контроля освоения образовательной программы

Входной: собеседование, контрольно-переводной норматив и др.
Текущий: анализ работ, наблюдение, тестирование, соревнования, прогоны.
Промежуточная и итоговая аттестация: соревнования, тестирование и др.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Учебно-тематический план

Тема	Занятия									Общее кол-во часов за учебный год
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.Теоретические знания										4
1.1.Техника безопасности и правила поведения в тренажерном зале, спортивном зале и в бассейне.	1					1				
1.2. История развития оздоровительных видов физкультуры.		1								
1.3. основные понятия анатомии и физиологии человека. Особенности развития мышечного и связочного аппарата							1			
2.Практические знания:										68
2.1. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса.	4	4		4		4				
2.2. Упражнения на гимнастических снарядах и гимнастическими предметами.			4		4	4				
2.3. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой, упражнения с использованием поддерживающего и вспомогательного оборудования.		4		4			4			
2.4 Упражнения корригирующей направленности	4		4		4		4	2	4	
2.5 Разучивание и углубленное разучивание движений руками и ногами при плавании способом кроль на спине						4		4	2	
Общее количество часов		8	8	8	8	12	8	6	6	72

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Календарно - учебный график работы «Рисуем на воде»

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях плаванием..	1	Текущий
2	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1	Текущий
3	Вхождение в воду. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса.	1	Текущий
4	Вхождение в воду. Подводящие упражнения по освоению с водой. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса.	1	Текущий
5	Погружение в воду на задержанном вдохе. Упражнения на гимнастических снарядах и с гимнастическими предметами.	1	Текущий
6	Разучивание выдоха в воду. Упражнения на гимнастических снарядах и с гимнастическими предметами.	1	Текущий
7	Погружение в воду на задержанном вдохе. Упражнения на гимнастических снарядах и с гимнастическими предметами.	1	Текущий
8	Разучивание выдоха в воду. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой, упражнения с использованием поддерживающего и вспомогательного оборудования.	1	Текущий
9	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) у неподвижной опоры на задержанном вдохе. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой, упражнения с использованием поддерживающего и вспомогательного оборудования.	1	Текущий
10	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) с подвижной опорой задержанном вдохе. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой, упражнения с использованием поддерживающего и вспомогательного оборудования.	1	Текущий
11	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) у неподвижной опоры на задержанном вдохе. Подготовительные и подводящие упражнения по освоению с водой, упражнения с использованием поддерживающего и вспомогательного оборудования.	1	Текущий
12	Погружение и всплывание. Лежание на воде (на груди и на спине) с подвижной опорой на	1	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

	задержанном вдохе. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса.		
13	Скольжение (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе. Упражнения корригирующей направленности .		Текущий
14	Скольжение (на груди и на и кроль на спине) без опоры на задержанном вдохе. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
15	Скольжение (на груди и на спине) с подвижной опорой на задержанном вдохе. Упражнения корригирующей направленности.	1	Текущий
16	Скольжение (на груди и на и кроль на спине) без опоры на задержанном вдохе. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
17	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине у неподвижной опоры. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса	1	Текущий
18	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса	1	Текущий
19	ТБ на занятиях плаванием.	1	Текущий
20	Техника безопасности при проведении занятий по плаванию	1	Текущий
21	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине у неподвижной опоры. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса	1	Текущий
22	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой. Упражнения на гимнастических снарядах и гимнастическими предметами.	1	Текущий
23	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры	1	Текущий
24	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой. Упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса	1	Текущий
25	Разучивание движений ногами при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
26	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине с подвижной опорой. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
27	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине без	1	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

	опоры. Упражнения корригирующей направленности		
28	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
29	Разучивание движений руками и дыхания при плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
30	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
31	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
32	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. Упражнения корригирующей направленности	1	Текущий
33	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине. Упражнения корригирующей направленности		Текущий
34	Подвижные игры в воде		Текущий
35	Углубленное разучивание и закрепление согласования движений руками, ногами и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине		Текущий
36	Итоговое занятие. Подвижные игры в зале, воде.		Итоговый

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Информационные источники

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М: ФиС, 1999.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М: ФиС, 2002.
4. Булгакова Н.Ж. Современные направления научных исследований в спортивном плавании. — М: ГЦОЛИФК, 1983.
5. Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры. -М.: ФиС, 1996.
6. Вайцеховский СМ. Физическая подготовка пловца. — М.: ФиС, 1976.
7. Вайцеховский СМ., Платонов В.Н. Тренировка пловцов высокого класса. — М.: ФиС, 1985.
8. Петухов СИ., д.п.н., и др. Познавательно-развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно-методический комплекс. - Новокузнецк, 2002.
9. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): Пер.с англ./Под ред. В.М.Зациорского. — М.: ФиС, 1981.
10. 1. Бурмистров Д.А.,Степанов В.С, «Берегите свой скелет! Кое-что о силовой тренировке». М. Изд-во Терра спорт , 2003г., 30 стр.
11. 2. Кулиненков О.С. «Фармакология и физиология силы». М. Изд-во Медпресс-информ, 2004г.,208 стр.
12. 3. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. «Оздоровительная тренировка по системе Изотон». – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 68 стр.
13. 4. Селуянов В.Н. «Технология оздоровительной физической культуры», - М. Издательство СпортАкадемПресс, 2001 – 172 стр.
14. 5. Филлипс Б.,ДОРСОМ: «Тело для жизни», Минск, Изд-во Поппури, 2002г., 256стр.
15. 6. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
16. 7. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
17. 8. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт 2001

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
Дата собеседования:		Всего баллов:

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

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

Соответствует _____ *году обучения*

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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:				
Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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:		
4. сохранность контингента в %:		
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
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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
31.08.26 18:51 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522