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

«Синхронное плавание»

Срок освоения:1 год обучения
Возраст обучающихся: от 7 до 13 лет

Разработчики программы:
Козак А.П.

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 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения материала: общекультурный.

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

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

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

Метапредметные результаты

1. Развить коммуникативные навыки: умение взаимодействовать с партнерами и тренерами во время тренировок;
2. Самостоятельно оценивать собственные успехи и планировать пути их дальнейшего улучшения;
3. Уметь планировать и организовывать тренировочный процесс: проведение разминки и распределение ролей в команде;
4. Анализировать свои выступления и выступления других, выявлять сильные и слабые стороны, определять ошибки;
5. Уметь контролировать свои эмоции и поведение в стрессовых ситуациях (например, перед выступлением);
6. Развить творческие способности: создание собственных хореографий и элементов;
7. Уметь адаптироваться к изменениям: способность подстраиваться под новые условия (например, изменение состава команды).

Личностные результаты

1. Преодолеть страхи и обрести уверенность в своих возможностях;
2. Ответственность за свои действия: понимать важность выполнения заданий и обязательств перед командой;
3. Сформировать качества добросовестности, честности, доброты и отзывчивости;
4. Стремиться к самосовершенствованию: желание постоянно улучшать свои навыки и достигать новых высот;
5. Уметь воспринимать конструктивную критику и использовать ее для роста;
6. Делиться своими знаниями и опытом с теми, кому необходима помощь;
7. Сформировать стремление к ведению здорового образа жизни: понимание значимости правильного питания и режима дня;
8. Открытость к новому опыту: готовность пробовать новые элементы и движения в синхронном плавании;
9. Развить целеустремленность: умение ставить цели и добиваться их через труд и упорство.

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

В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. Знать правила техники безопасности в бассейне и спортивных залах;
2. Техника постановки тела в воде, основные положения рук, выполнение базовых гребков, экбитэ, позиций ног и различных положений и элементов синхронного плавания на суше и в воде;
3. Определять характер музыки, передавать его танцевальными движениями;
4. Взаимодействовать с партнерами и танцевать в коллективе, добиваясь результатов;
5. Не бояться воды;
6. Лежать на воде горизонтально на спине и на груди;
7. Владеть координацией дыхания и переката тела;
8. Плыть кролем на спине и на груди в полной координации;
9. Выполнять специальные передвижения, фигуры и погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
10. Публично выступать на соревнованиях разного уровня, показывая высокие спортивные результаты.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Содержание программы

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

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

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

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

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

2. **История синхронного плавания.**

Теория (1 ч.). Синхронное плавание как вид спорта. История возникновения и развития синхронного плавания. Связь синхронного плавания с другими видами деятельности. Дисциплины синхронного плавания. Группы, дуэты, соло. Их отличительные особенности. Краткий обзор развития синхронного плавания в России. Российские спортсменки побеждают на Олимпийских играх с 2000 года. Сильнейшие синхронистки и синхронисты России. Школы Санкт-Петербурга.

Практика (1 ч.). Освоение с водой.

3. **Этапы тренировочного занятия. Подготовительная часть.**

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

4. **Этапы тренировочного занятия. Основная и заключительная части.**

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

Раздел II. Основы техники плавания.

5. **Упражнения для развития выносливости. Освоение с водой.**

Теория (1 ч.). Какие физические способности необходимо развивать при занятиях плаванием.

Практика (1 ч.). Бег и прыжки. Выдохи в воду, «фонтанчики», ходьба по бассейну.

6. **Упражнения на дыхание.**

Теория (1 ч.). Почему важно научиться правильно дышать в воде.

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

7. **Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения на дыхание. Техника работы ног при плавании на груди.**

Теория (1 ч.). Как правильно работают ноги при плавании на груди.

Практика (1 ч.). Подкачка – блок упражнений на мышцы брюшного пресса и ног. Работа ног у неподвижной опоры.

8. **Упражнения на лежание и скольжение.**

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

9. **Упражнения для развития гибкости. Закрепление техники работы ног при плавании на груди.**

Теория (1 ч.). Акцентирование внимания обучающихся на распространенные и грубые ошибки при работе ног кроль на груди.

Практика (1 ч.). Блок упражнений, направленных на растяжение подколенных мышц, мышц стопы и спины. Проплывание ногами кроль на груди с подвижной опорой.

10. **Техника работы ног при плавании на спине.**

Теория (1 ч.). Как правильно работают ноги при плавании на спине.

Практика (1 ч.). Блок упражнений, направленных на повышение мобильности плечевых и тазобедренных суставов. Работа ног на спине с подвижной опорой.

11. **Упражнения на задержку дыхания. Техника работы ног при плавании на спине.**

Практика (2 ч.). Игра «Рыбаки и рыбки». Плавание на груди и на спине с подвижной опорой.

12. **Техника работы ног при плавании на груди и на спине у неподвижной опоры.**

Практика (2 ч.). Растяжка – подводящие упражнения для выполнения «шпагатов». В бассейне ныряние за кольцами. Повторение плавания на груди и на спине у борта.

13. **Упражнения для развития выносливости. Техника работы ног при плавании на груди и на спине с подвижной опорой.**

Практика (2 ч.). Прыжки на скакалке. Плавание на скорость с неподвижной опоры.

14. **Техника работы ног при плавании на груди и на спине без опоры.**

Практика (2 ч.). Блок упражнений на статическое удержание положений – «уголок», «планка». Плавание «солдатиком» на спине и в «стрелочке» на груди.

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

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

16. **Подготовительные и подводящие упражнения для изучения согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.**

Практика (2 ч.). Работа рук при плавании способом кроль на спине на суше и в воде.

17. **Повторение согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.**

Практика (2 ч.). Плавание способом кроль на спине с подвижной опорой.

18. **Упражнения для развития скоростных способностей. Повторение согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.**

Практика (2 ч.). Блок упражнений на скоростные качества: челночный бег, выпрыгивания. Кроль на спине без опоры.

19. **Соревнования на скорость. Правила и регламент.**

Практика **(2 ч.).** Объяснение правил соревнований по плаванию, команд и особенностей. Проведение соревнований в группе между собой.

Раздел III. Основы техники синхронного плавания.

20. **Изучение основных гребков в синхронном плавании.**

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

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

21. **Повторение техники основных гребков в синхронном плавании.**

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

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

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

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

23. **Способы передвижения в синхронном плавании. Повторение техники основных гребков.**

Теория (1 ч.). Ознакомление со способами передвижения в синхронном плавании

Практика (1 ч.). Выполнение передвижений на «стандартном» гребке с подвижной опорой.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

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

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

25. **Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине»).**

Теория (1 ч.). Разбор техники выполнения фигур в синхронном плавании.

Практика (1 ч.). Выполнение подводящих упражнений для успешного выполнения фигур.

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

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

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

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

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

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

29. **Упражнения на равновесие и баланс. Повторение техники плавания кролем на спине.**

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

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

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

31. **Оценка общей физической и специальной подготовки обучающихся.**

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

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

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

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

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

33. **Упражнения для развития выносливости. Повторение основных гребков и способов передвижения в синхронном плавании.**

Практика (2 ч.). Круговая интервальная тренировка. Варианты упражнений на развитие силы и применение их в комплексе круговой тренировки. Отжимания в упоре лежа, приседания, подъем ног из положения лежа на спине, опорный гребок (4 круга).

34. **Классический экзерсис. Упражнения на импровизацию, чувство ритма и музыкальности.**

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

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

35. **Упражнения с гимнастической скакалкой. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения «экбитэ».**

Практика (2 ч.). Прыжки на скакалке, блок упражнений на координацию движений. Техника выполнения «экбитэ» на суше.

36. **Изучение техники выполнения «экбитэ» на суше и на воде.**

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

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

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

39. **Упражнения с гимнастической резиной в зале. Составление композиции на воде.**

Практика (2 ч.). Блок упражнений на укреплении мышц спины для правильной осанки. Подбор позиций и положений для комфортного выполнения танца в воде.

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

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

41. **Постановка композиции на воде. Разбор под счет. Раскладка движений под музыку.**

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

42. **Отработка придуманной части композиции.**

Практика (2 ч.). Выполнения групповой программы под счет.

43. **Изучение парных элементов.**

Практика (2 ч.). Сцепки и парные поддержки в синхронном плавании.

44. **Объединение придуманных частей композиции. Отработка под музыку.**

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

45. **Самостоятельная работа. Импровизация под музыку.**

Практика (2 ч.). Каждый обучающийся придумывает «восьмерку», состоящую из ранее изученных позиций синхронного плавания.

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

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

47. **Повторение техники основных гребков в синхронном плавании.**

Практика (2 ч.). Отработка опорного гребка у неподвижной опоры.

48. **Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики, выполнение специальных передвижений, фигур и основных позиций.**

Практика (2 ч.). Растяжка, шпагаты и гимнастические «мостики».

49. **Способы передвижения в синхронном плавании. Повторение техники основных гребков.**

Практика (2 ч.). Выполнения «стандартного» гребка, передвижение вперед ногами и вперед головой.

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

Практика (2 ч.). Повторение правил техники безопасности при занятиях акробатикой. Разбор элементов и позиций синхронного плавания.

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

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

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

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

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

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

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

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

55. **Упражнения на равновесие и баланс. Повторение и закрепление техники плавания кролем на спине.**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

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

57. Соревнования.

Практика (2 ч.). Соревнования в дисциплине «фигуры».

58. Разбор соревнований.

Практика (2 ч.). Работа над ошибками. Разбор возможных вариантов показательных выступлений.

59. Повторение танцевальной композиции на суше и в воде.

Практика (2 ч.) Прогон танца по музыкальное сопровождение, отработка и исправление ошибок.

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

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

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

Раздел IV. Итоговое занятие.

61. Повторение техники плавания способом кроль на спине. Изучение согласования движений ногами и руками способом кроль на груди.

Теория (1 ч.). Объяснение техники плавания способом кроль на груди.

Практика (1 ч.). Плавание способом кроль на груди с подвижной опорой.

62. Повторение техники плавания способом кроль на груди. Закрепление выполнения специальных передвижений, фигур и основных элементов в синхронном плавании.

Теория (1 ч.). Корректировка и акцентирование внимания обучающихся на грубых ошибках при плавании способом кроль на груди.

Практика (1 ч.). Разбор вариаций выполнения основных и базовых положений в синхронном плавании.

63. Танцевальные упражнения с элементами аэробики. Закрепление выполнения специальных передвижений, фигур и основных элементов в синхронном плавании.

Теория (1 ч.). Объяснение основных танцевальных позиций.

Практика (1 ч.). Танцевальное занятие под музыку в зале хореографии. Выполнение основных позиций у борта бассейна.

64. Упражнения для развития гибкости. Закрепление выполнения специальных передвижений и положений.

Практика (2 ч.). Блок упражнений, направленных на растяжение подколенных мышц, мышц стоп и спины. Выполнение «шпагатов» и гимнастических «мостиков». Передвижения вперед ногами и вперед головой на стандартном гребке.

65. Упражнения с гимнастической резиной в зале и в воде.

Теория (1 ч.). Техника выполнения упражнений с гимнастической резиной.

Практика (1 ч.). Маховые движения ногами с утяжелением. Отработка опорного гребка в зале и в воде.

66. *Оценка технической подготовленности обучающихся*.

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

67. Эстафеты и игровые упражнения.

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

68. Эстафеты и игровые упражнения.

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

69. Эстафеты и игровые упражнения.

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

70. Эстафеты и игровые упражнения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

71. **Эстафеты и игровые упражнения.**

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

72. **Итоговое занятие.**

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Календарно-тематический план
на 2026-2027 учебный год

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

18	Упражнения для развития скоростных способностей. Повторение согласования движений ногами и руками при плавании способом кроль на спине.	2		
19	Соревнования на скорость. Правила и регламент.	2		
20	Изучение основных гребков в синхронном плавании.	2		
21	Повторение техники основных гребков в синхронном плавании.	2		
22	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики, разучивание выполнения специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2		
23	Способы передвижения в синхронном плавании. Повторение техники основных гребков.	2		
24	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Изучение основных позиций в синхронном плавании.	2		
25	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («группировка», «парус на спине»).	2		
26	Выполнение фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине») в зале и на воде.	2		
27	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных элементов синхронного плавания («кувырок», «парус на груди»).	2		
28	Выполнение фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди») в зале и на воде.	2		
29	Упражнения на равновесие и баланс. Повторение техники плавания кролем на спине.	2		
30	Самоконтроль и самопроверка. Работа по парам. Техника выполнения фигур («группировка», «парус на спине», «кувырок», «парус на груди»).	2		
31	Оценка общей физической и специальной подготовки обучающихся.	2		
32	Вводное занятие. Повторный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале и в бассейне.	2		
33	Упражнения для развития выносливости. Повторение основных гребков и способов передвижения в синхронном плавании.	2		
34	Классический экзерсис. Упражнения на импровизацию, чувство ритма и музыкальности.	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

35	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения «экбитэ».	2		
36	Изучение техники выполнения «экбитэ» на суше и на воде.	2		
37	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. Повторение техники выполнения «экбитэ» на суше и на воде.	2		
38	Постановка танцевального номера в хореографическом зале, выполнение специальных передвижений, фигур и основных позиций в сочетании при составлении композиции.	2		
39	Упражнения с гимнастической резиной в зале. Составление композиции на воде.	2		
40	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики. Повторение техники выполнения «экбитэ» и основных положений и элементов для составления композиции на воде.	2		
41	Постановка композиции на воде. Разбор под счет. Раскладка движений под музыку.	2		
42	Отработка придуманной части композиции.	2		
43	Изучение парных элементов.	2		
44	Объединение придуманных частей композиции. Отработка под музыку.	2		
45	Самостоятельная работа. Импровизация под музыку.	2		
46	Изучение акробатических элементов в синхронном плавании. Выполнение поддержек на суше и в воде.	2		
47	Повторение техники основных гребков в синхронном плавании.	2		
48	Общеразвивающие упражнения с элементами художественной гимнастики, выполнение специальных передвижений, фигур и основных позиций.	2		
49	Способы передвижения в синхронном плавании. Повторение техники основных гребков.	2		
50	Общеразвивающие упражнения с элементами акробатики. Изучение основных позиций в синхронном плавании.	2		
51	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине»).	2		
52	Выполнение фигур синхронного плавания («группировка», «парус на спине») в зале и на воде.	2		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

53	Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения основных фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди»).	2		
54	Выполнение фигур синхронного плавания («кувырок», «парус на груди») в зале и на воде.	2		
55	Упражнения на равновесие и баланс. Повторение и закрепление техники плавания кролем на спине.	2		
56	Самоконтроль и самопроверка. Работа по парам. Техника выполнения фигур («группировка», «парус на спине», «кувырок», «парус на груди»).	2		
57	Соревнования.	2		
58	Разбор соревнований.	2		
59	Повторение танцевальной композиции на суше и в воде.	2		
60	Повторение и закрепление техники выполнения основных гребков и передвижений в синхронном плавании.	2		
61	Повторение техники плавания способом кроль на спине. Изучение согласования движений ногами и руками способом кроль на груди.	2		
62	Повторение техники плавания способом кроль на груди. Закрепление выполнения специальных передвижений, фигур и основных элементов в синхронном плавании.	2		
63	Танцевальные упражнения с элементами аэробики. Закрепление выполнения специальных передвижений, фигур и основных элементов в синхронном плавании.	2		
64	Упражнения для развития гибкости. Закрепление выполнения специальных передвижений и положений.	2		
65	Упражнения с гимнастической резиной в зале и в воде.	2		
66	Оценка технической подготовленности обучающихся.	2		
67	Эстафеты и игровые упражнения.	2		
68	Эстафеты и игровые упражнения.	2		
69	Эстафеты и игровые упражнения.	2		
70	Эстафеты и игровые упражнения.	2		
71	Эстафеты и игровые упражнения.	2		
72	Итоговое занятие.	2		
	Всего	**144**		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Методическое обеспечение

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1	Правила техники безопасности в бассейне. Синхронное плавание как вид спорта. История синхронного плавания.	8	2	6	Опрос, наблюдение
Раздел 2	Основы техники плавания.	34	6	28	Педагогическое наблюдение
Раздел 3	Основы техники синхронного плавания.	86	12	74	Педагогическое наблюдение
Раздел 4	Итоговое занятие.	16	4	12	Соревнования
Всего		**144**	**24**	**120**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
на 2026-2027 учебный год
«Синхронное плавание»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	25.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час - 45 минут)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

Информационные источники

Список литературы для педагога:

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

Список литературы для обучающихся:

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

Интернет-источники:

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

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании ***Входного контроля*** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина Владимировна, Директор
31.08.26 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522

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

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

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

31.08.26 18:50 (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 18:50 (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 18:50 (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 18:50 (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 18:50 (MSK) Сертификат 4F8DE74B2225C479D5640CEABFECC522