

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 161 ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
194358, Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города
федерального значения Санкт-Петербурга, поселок Парголово,
улица Архитектора Белова, дом 5, корпус 2, строение 1**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школа № 161
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____ О.А. Клекоцук
Приказ № 6-4/ОД от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Синхронное плавание»

Срок освоения 1 год
Возраст обучающихся от 7 до 15 лет

Разработчик:
Кузнецова Екатерина Андреевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Синхронное плавание» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. На занятиях учащиеся получают разностороннюю общую физическую подготовку. Уровень освоения программы – общеразвивающей.

«Водный балет», как изначально называли синхронное плавание, не признавался до 1920 года. Ключевым фактором к покорению мира стал первый чемпионат в канадском Монреале, организованный четыре года спустя, и распространение увлечения этим элегантным и утонченным спортом в США и всей Европе. Тогда же и началось и массовое участие в соревнованиях женщин-синхронисток, которые постепенно вытеснили с них мужчин.

В 1952 году синхронное плавание получило долгожданное официальное международное признание и современное название. На чемпионате Франции было использовано не применяющееся ранее музыкальное сопровождение, на олимпиаде в Финляндии прошло показательное выступление американок, а в ФИНА был создан отдельный комитет.

Сейчас в нашей стране большое внимание уделяется детскому и юношескому спорту синхронному плаванию.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Синхронное плавание» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и координации движений) учащихся. По средствам синхронного плавания также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Актуальность программы:

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей.

Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «Синхронное плавание» построена с учётом специфики работы с детьми школьного возраста.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Регулярные занятия синхронным плаванием совершенствуют механизм терморегуляции, повышают иммунитет, улучшают адаптационные функции организма.

Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Во время занятий синхронным плаванием детям прививаются умения и навыки необходимые для всестороннего развития личности. Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребёнка.

Занятия синхронным плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично

развивают почти все группы мышц. Позволяет благотворно влиять на физическое развитие девочек и мальчиков, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, формировать нравственные и волевые качества, содействовать здоровому образу жизни, выявить, обучать, воспитывать и поддерживать детей, повысить социальный статус творческой личности.

Гармоническое развитие синхронисток, красота движений, эстетичность и даже атлетичность определяют широкую международную популярность синхронного плавания.

Программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в опоре на развитие эстетического сознания, чувств, интересов, вкуса, потребностей, представлений о красоте движения, звука, линии, цвета, формы.

Синхронное плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно-ориентированного подхода в обучении.

Новизна дополнительной образовательной программы заключается во включении элементов синхронного плавания в образовательный процесс. Также введение элементов синхронного плавания в занятия плаванием помогает решать проблему водобоязни, что способствует повышению уровня плавательной подготовленности.

Объём и сроки реализации программы:

Программа «Плавание» предусматривает 1 год обучения. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, по 2 раза по 2 часа.

Основная цель программы – обучить занимающихся основам способам спортивного плавания. Создание условий для занятий детей и подростков синхронным плаванием. Создание мотивации учащихся к развитию спортивных способностей, Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности. Формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

-Обучение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;

-Обучение детей основам техники плавания кролем на спине и кролем на груди;

-Обучение детей основным положениям, гребкам, передвижениям и элементам синхронного плавания.

Развивающие:

-Способствовать развитию у детей разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных качеств;

- Способствовать освоению и совершенствованию техники синхронного плавания;

-Способствовать устранению недостатков физического развития;

- Способствовать улучшению состояния здоровья и закаливанию;

- Способствовать планомерному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств, развитие анаэробной выносливости;

-Способствовать развитию волевых качеств, воспитание организованности, целеустремленности, трудолюбия;

- Способствовать расширению координации движений, объединять их с дыханием;

Воспитательные:

- Формирование морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- Формирование максимально возможного числа детей и подростков к занятиям синхронным плаванием, формирование у них устойчивого интереса в виду спорта, мотивации на систематическое занятие спортом и к здоровому образу жизни;
- Воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- Формирование коммуникативных способностей;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в бассейне на занятиях синхронного плавания;
- Научаться выполнять технические элементы;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Условия набора.

В «Синхронное плавание» принимаются все желающие (по заявлению родителей), не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий — групповая:

Количество обучающихся в группах:

1 год обучения не более 18 человек

Критерии и формы оценки качества знаний **Оценочные материалы**

- тестовые работы
- зачетные занятия по практическим навыкам
- районные и городские соревнования.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно -сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Синхронное плавание»

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;

- Быстро и точно выполнять технические элементы;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- Свойства водной среды;
- Правила поведения в душевых, в раздевалках и на воде;
- Основы техники плавания кролем на спине и на груди.

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

Плавательная подготовка

- Входить в воду;
- Сочетать дыхание и упражнение;
- Скользить на груди, на спине;
- Плавать с подвижной опорой на груди, на спине;
- Плавать кролем на спине;
- Плавать кролем на груди.

Специальная физическая подготовка на суше

1. Шпагаты (см):

- левая
- правая
- прямой

2. Гимнастический мост (см) 40

3. Стойка на лопатках - выполнить технически правильно

4. Стойка на кистях (со страховкой)- выполнить технически правильно

5. Боковой переворот (вправо, влево)- выполнить технически правильно. Кувырок вперед выполнить технически правильно

7. Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить технически правильно

8. Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с) 10

9. Супинация предплечья (имитация опорного гребка) – выполнить технически правильно

10.Стойка на подвернутых носках (сидя, стоя) - выполнить технически правильно

Техническая подготовка на воде

1. Ходьба в «эгбите» 12,5м

2. Проплывы 25 м:

- стандартный гребок/обратный стандартный гребок(горизонтальное положение на поверхности воды, туловище выпрямлено, ноги вместе носки натянуты , лицо направлено вверх, руки расположены у бедер. Руки выполняют движение в локтевых суставах и изменение положения кистей относительно направления гребка. Ладони развернуты в дно. Частые ошибки - расслабленная кисть и туловище, гребок выполняется всей рукой.)

- торпеда (то же самое исходное положение, только руки находятся сверху, кисти развернуты от себя. Движение выполняется за счет разведения ладоней в стороны, а затем сгибанием рук в локтевых суставах и разворота ладоней друг к другу.

Частые ошибки - сильное разведение рук в стороны, расслабленное туловище, прямая кисть, медленная работа руками)

- контр-торпеда (то же самое, что и в торпеде, но кисти развернуты на себя рисуя восьмерку)

Исполнение простейших фигур на оценку

- «Парус» на спине (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена, бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-«Парус» на груди (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена (бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)

-Кувырок

-Прогиб у борта(ноги вместе, носки натянуты и пальцами зацеплены за борт)

Проплывы в позициях:

- «Парус» на спине - 25 м

- В «Группировке» - 25м (ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, колени подтянуты к груди, голова лежит на воде, лицо направлено вверх, пятки лежат на воде, руки работают под пятками)

- «Фламинго» - 15м

Особенности организации образовательного процесса: занятия проводятся два раза в неделю по 2 академическому часу, один академический час – 45 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

Формы учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- зачетные испытания.

Типы занятий.

Занятия включает в себя теоретическую и практическую часть.

Методы обучения:

Словесные методы - устное изложение материала, формулирование задач, обсуждение результатов.

Наглядные методы – показ упражнений, фрагментов игр и соревнований.

Практические методы – отработка навыков и тактических упражнений в игре.

Репродуктивные методы – формирование навыков путем повторения и закрепления результатов теоретической и практической работы.

Частично-поисковые – стимулирование самостоятельных версий выполнения упражнений, решения тактических задач.

Беседы - лекции по правилам гигиены, технике безопасности, оказание первой помощи при травмах при проведении игры.

Материально-техническое оснащение программы:

1. Требование к помещению: помещение бассейна и спортивного зала, его оборудование

2. Технические средства:

- доски;
- калабашки
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические стенки;
- Наглядные пособия
- Аудиовизуальные материалы
- Информационно-образовательные ресурсы
- Набивные мячи

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	9 сентября 2024 года	28 мая 2025 год	36	1 год обучения – 144 часа	1 год обучения – 2 раза в неделю 2 часа

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Фактическое
1	ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна	2	09.09.2024	
2	Развитие гибкости Освоение с водой	2	11.09.2024	
3	Развитие гибкости Освоение с водой	2	16.09.2024	
4	Развитие гибкости Освоение с водой	2	18.09.2024	
5	Развитие гибкости Освоение с водой	2	23.09.2024	
6	Развитие гибкости Освоение с водой	2	25.09.2024	
7	Развитие гибкости Освоение с водой	2	30.09.2024	
8	Развитие гибкости Освоение с водой	2	02.10.2024	
9	Развитие гибкости Освоение с водой	2	07.10.2024	
10	Развитие гибкости Освоение с водой	2	09.09.2024	
11	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Скольжение кролем на спине «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	11.09.2024	
12	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Скольжение кролем на спине «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	16.09.2024	

13	Развитие гибкости Скольжение кролем на спине «Поплавок», «звездочка», «медуза» «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	21.10.2024	
14	Развитие гибкости Скольжение кролем на спине «Поплавок», «звездочка», «медуза» «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	23.10.2024	
15	Развитие подвижности суставов. Кроль на спине согласование движений «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	28.10.2024	
16	Развитие подвижности суставов. Кроль на спине согласование движений «стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	30.10.2024	
17	Развитие подвижности суставов. Элементы акробатики Кроль на спине согласование движений «Поплавок», «звездочка», «медуза» «обратный стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	04.11.2024	
18	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку. Кроль на спине согласование движений «обратный стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	06.11.2024	
19	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на спине согласование движений «обратный стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	11.11.2024	
20	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку Кроль на спине согласование движений «обратный стандартный» гребок у неподвижной опоры	2	13.11.2024	

21	Развитие гибкости. Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Элементы акробатики Кроль на спине в координации Элемент «Оборот назад в группировке» у неподвижной опоры	2	18.11.2024	
22	Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Элементы акробатики Кроль на спине в координации Элемент «Оборот назад в группировке» у неподвижной опоры	2	20.11.2024	
23	Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Кроль на спине в координации Элемент «Оборот назад в группировке» у неподвижной опоры	2	25.11.2024	
24	Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди. Развитие гибкости Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2	27.11.2024	
25	Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2	02.12.2024	
26	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2	04.12.2024	
27	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на спине в координации «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2	09.12.2024	
28	Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации «Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах Элемент «Оборот назад в	2	11.12.2024	

	группировке»			
29	Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание «Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах Элемент «Оборот назад в группировке»	2	16.12.2024	
30	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку, развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание «Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах	2	18.12.2024	
31	Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание «Обратный стандартный» гребок с колобашкой в ногах Элемент «Оборот назад в группировке»	2	23.12.2024	
32	Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание «Стандартный/обратный» гребок у неподвижной опоры Элемент «Оборот назад в группировке»	2	25.12.2025	
33	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку, развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание «Стандартный/обратный стандартный» гребок у неподвижной	2	13.01.2025	
34	Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м «Торпеда» у неподвижной опоры	2	15.01.2025	

35	ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна Кроль на груди, работа ногами «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м «Торпеда» у неподвижной опоры	2	20.01.2025	
36	Подводящие упражнения к кролю на груди. Развитие гибкости Кроль на груди, гребок «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м «Торпеда» у неподвижной опоры	2	22.01.2025	
37	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на груди, гребок «Стандартный» гребок с колобашкой в ногах 25м «Торпеда» у неподвижной опоры «Контр -торпеда» у неподвижной опоры	2	27.01.2025	
38	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок «Стандартный/обратный стандартный» гребок с продвижением с колобашкой в ногах «Контр - торпеда» у неподвижной опоры Положение «Группировка» у неподвижной опоры	2	29.01.2025	
39	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок «Стандартный/обратный стандартный» гребок с продвижением с колобашкой в ногах «Контр -торпеда» у неподвижной опоры Положение «Группировка» у неподвижной опоры	2	03.02.2025	
40	Упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на растяжку, Кроль на груди, гребок	2	05.02.2025	

	«Торпеда» с колобашкой в ногах продвижение «Контр - торпеда» у неподвижной опоры Положение «Группировка» у неподвижной опоры			
41	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на груди, дыхание с гребком «Стандартный/обратный стандартный гребок» передвижение «Торпеда» передвижение «Контр -торпеда» передвижение с колобашкой в ногах Положение «Группировка» у неподвижной опоры	2	10.02.2025	
42	Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	12.02.2025	
43	Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	17.02.2025	
44	Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки «Стандартный /обратный стандартный» гребок передвижение «Торпеда», «Контр-торпеда» с колобашкой в ногах Передвижение в группировке	2	19.02.2025	
45	Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки Стандартный /обратный стандартный» гребок передвижение «Торпеда», «Контр-торпеда» с колобашкой в ногах Передвижение в	2	24.02.2025	

	группировке			
46	Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки Стандартный /обратный стандартный» гребок передвижение «Торпеда», «Контр-торпеда» с колобашкой в ногах Передвижение в группировке	2	26.02.2025	
47	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Спады, прыжок с тумбочки Передвижение в группировке Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	03.03.2025	
48	Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки Передвижение в группировке Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	05.03.2025	
49	Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки «Стандартный/обратный стандартный» гребок передвижение Передвижение в группировке Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	10.03.2025	
50	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	12.03.2025	
51	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Кроль на груди согласование движений, спады	2	17.03.2025	

	Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры			
52	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	19.03.2025	
53	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады Элемент «Парус» на спине у неподвижной опоры Элемент «Парус» на груди у неподвижной опоры Прогиб у неподвижной опоры	2	24.03.2025	
54	ОРУ, упражнения на гибкость, координацию, растяжку Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2	26.03.2025	
55	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений «Обратный стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2	31.03.2025	
56	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр-торпеда», «Группировка»	2	02.04.2025	

	в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры			
57	Развитие подвижности суставов Поворот «маятник» «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр - торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2	07.04.2025	
58	Развитие подвижности суставов Поворот «маятник» «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр - торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2	09.04.2025	
59	Развитие подвижности суставов Поворот «маятник» «Стандартный» гребок «Торпеда», «Контр - торпеда», «Группировка» в продвижении Элемент «Фламинго» у неподвижной опоры	2	14.04.2025	
60	Развитие гибкости Поворот «маятник» Передвижение: «Стандартный» гребок «Торпеда» «Контр -торпеда» Положение «Группировка» Элемент «Фламинго» Элемент «Парус» на спине	2	16.04.2025	
61	Развитие координации Поворот «маятник» Передвижение: «Стандартный» гребок «Торпеда» «Контр -торпеда» Группировка Элемент «Фламинго» Элемент «Парус» на спине	2	21.04.2025	
62	Развитие гибкости Кроль на груди, гребок Передвижение:	2	23.04.2025	

	«Стандартный» гребок «Торпеда» «Контр-торпеда» Группировка Элемент «Фламинго» Элемент «Парус» на спине			
63	Развитие физических качеств: гибкости Кроль на груди, гребок Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди «Оборот назад в группировке» Прогиб у неподвижной опоры	2	28.04.2025	
64	Развитие физических качеств: гибкости Кроль на груди, гребок Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди «Оборот назад в группировке» Прогиб у неподвижной опоры	2	30.04.2025	
65	Развитие гибкости Кроль на груди, гребок Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди Прогиб у неподвижной опоры	2	05.05.2025	
66	Развитие гибкости Кроль на груди, гребок Все передвижения Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди Прогиб у неподвижной опоры Обучение элементу «Эгбите»	2	07.05.2025	
67	Развитие гибкости Кроль на груди, гребок Все передвижения Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди Элемент «Оборот назад в группировке» Прогиб у неподвижной опоры Обучение элементу «Эгбите»	2	12.05.2025	
68	Развитие гибкости Кроль на груди, гребок Все передвижения Элемент «Оборот назад в группировке»	2	14.05.2025	
69	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации Все передвижения;	2	19.05.2025	

	Элементы: «Парус» на спине «Парус» на груди «Оборот назад в группировке» Прогиб у неподвижной опоры Обучение элементу «Эгбите»			
70	Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации Все передвижения; Элемент «Парус» на спине Элемент «Парус» на груди Элемент «Оборот назад в группировке» Прогиб у неподвижной опоры Обучение элементу «Эгбите»	2	21.05.2025	
71	Выполнение контрольных нормативов: Сила, координация движений Выполнение контрольных нормативов элемент «Эгбите» элемент «Фламинго» Сочетание изученных элементов и передвижений.	2	26.05.2025	
72	Итоговое занятие	2	28.05.2025	

По окончании первого года обучения, учащийся должен:

Знать:

1. Свойства водной среды;
2. Правила поведения в душевых, в раздевалках и на воде;
3. Основы техники плавания кролем на спине и на груди.

Уметь:

1. Плавательная подготовка
2. Входить в воду;
3. Сочетать дыхание и упражнение;
4. Скользить на груди, на спине;
5. Плавать с подвижной опорой на груди, на спине;
6. Плавать кролем на спине;
7. Плавать кролем на груди.

Специальная физическая подготовка на суше

1. Шпагаты (см):

- левая
- правая
- прямой

2. Гимнастический мост (см) 40

3. Стойка на лопатках - выполнить технически правильно

4. Стойка на кистях (со страховкой)- выполнить технически правильно

5. Боковой переворот (вправо, влево)- выполнить технически правильно

6. Кувырок вперед выполнить технически правильно
 7. Поднимание и отведение прямой ноги на 90гр. (вперед, в сторону, назад) - выполнить технически правильно
 8. Стойка на носках руки вниз, вверх, глаза закрыты (с) 10
 9. Супинация предплечья (имитация опорного гребка) - выполнить технически правильно
 10. Стойка на подвернутых носках (сидя, стоя) - выполнить технически правильно
4. Техническая подготовка на воде
1. Ходьба в «эгбите» 12,5м
 2. Проплывы 25 м:
 - стандартный гребок/обратный стандартный гребок (горизонтальное положение на поверхности воды, туловище выпрямлено, ноги вместе носки натянуты, лицо направлено вверх, руки расположены у бедер. Руки выполняют движение в локтевых суставах и изменение положения кистей относительно направления гребка. Ладони развернуты в дно. Частые ошибки - расслабленная кисть и туловище, гребок выполняется всей рукой.)
 - торпеда (то же самое исходное положение, только руки находятся сверху, кисти развернуты от себя. Движение выполняется за счет разведения ладоней в стороны, а затем сгибанием рук в локтевых суставах и разворота ладоней друг к другу. Частые ошибки - сильное разведение рук в стороны, расслабленное туловище, прямая кисть, медленная работа руками)
 - контр-торпеда (то же самое, что и в торпеде, но кисти развернуты на себя рисуя восьмерку)
- Исполнение простейших фигур на оценку
- «Парус» на спине (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена, бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)
 - «Парус» на груди (одна нога вытянута, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена (бедро перпендикулярно поверхности воды. Руки располагаются у бедер и выполняют «стандартный» гребок.)
- Кувырок
- Прогиб у борта(ноги вместе, носки натянуты и пальцами зацеплены за борт)
- Проплывы в позициях:
- «Парус» на спине - 25 м
 - В «Группировке» - 25м (ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах, колени подтянуты к груди, голова лежит на воде, лицо направлено вверх, пятки лежат на воде, руки работают под пятками)
 - «Фламинго» - 15м

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале.

Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);

- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня умений выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов);
2. промежуточный (определение уровня умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов)
3. итоговый (определение уровня умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов).

Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.

При высоком уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов

При среднем уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов

При низком уровне освоения программы обучающийся не заинтересован умения выполнять элементы и гребки, знание правил техники выполнения элементов

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

Через практическую работу на итоговом занятии.

Критерии и система оценки практической работы:

- правильно выполнять элементы и гребки синхронного плавания.

Контроль освоения программы:

-Первенство ОДОД по плаванию

-Участие в школьных и районных соревнованиях