

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МАУДО ДТД и М

«01» июня 2026 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МАУДО ДТД и М
 М.И. Жижикова

«01» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы синхронного плавания»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Родевич В.П.,
педагог дополнительного
образования

Калининград
2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Основы синхронного плавания»** (далее, **Программа**) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Синхронное плавание – это сложно-координационный вид спорта. В программу обучения входят упражнения на развитие не только основных физических качеств таких как сила, выносливость и гибкость, но также занятия по ритмике, основам хореографии и укрепление вестибулярного аппарата. Поэтому обучающиеся получают всестороннее, гармоничное развитие.

Синхронное плавание является одним из водных видов спорта. Занятия в бассейне способствуют закаливанию и укреплению иммунитета, что в совокупности является профилактикой вирусных заболеваний.

Программа нацелена на создание условий для формирования устойчивого интереса к синхронному плаванию, а значит к поддержанию активного и здорового образа жизни в целом.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность образовательной программы

Синхронное плавание обладает красочностью выступлений, органичным исполнением движений, сочетанием силы и грации, возможностью совершенствования физической и эстетической культуры обучающихся. Синхронное плавание может быть как индивидуальным, так и командным, что помогает развитию навыков работы в команде. Учитывая выше сказанное, актуальность программы заключается в укреплении здоровья, содействии развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся, а также выработке у обучающихся чувства коллективизма, взаимовыручки.

Отличительной особенностью программы является широкий круг решаемых задач, вовлечение детей раннего возраста и формирование привычки к спортивному образу жизни.

Педагогическая целесообразность

1. Гармоничное воспитание личности
2. Последовательная подготовка в овладении навыками и умениями, необходимыми для занятия синхронным плаванием.
3. Индивидуальный подход.
4. Соразмерность нагрузки уровню и состоянию здоровья детей.
5. Практическая направленность.
6. Результативность деятельности.

Педагогическая целесообразность программы рассчитана на детей, имеющих различные физические, интеллектуальные способности и направлена на формирование мотивационной среды здоровьесберегающего воспитания детей в условиях дополнительного образования. Работа в рамках программы призвана развивать, обучать, воспитывать и оздоравливать обучающихся.

Целесообразность и эффективность используемых форм и методов подтверждается результатами мониторинга качества освоения общеразвивающей программы, результативностью в сдачи нормативов.

В учебный план, учитывая возраст детей, включены игры, теоретические занятия, элементы поисковой работы, соревнования.

Практическая значимость образовательной программы

Плавание, как компонент синхронного плавания, является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Цель программы:

Создание условий для освоения основ синхронного плавания, а также для повышения общей физической подготовленности обучающихся и разностороннего физического развития.

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

- Развитие личностных качеств: организованности, ответственности, самостоятельности, упорства и трудолюбия;
- Улучшение когнитивных способностей: стимулирование концентрации внимания, пространственного ориентирования и памяти;
- Укрепление межличностных отношений: создание дружеской атмосферы, формирование командного духа и доверия между участниками группы;
- 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:

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

- Воспитание уважения к партнерам и педагогам, к спортивному инвентарю, окружающей среде и личным вещам.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная образовательная программа «Основы синхронного плавания» физкультурно-спортивной направленности предназначена для детей 5-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предусматривает групповые, фронтальные и коллективные формы работы с детьми. Состав группы: 16 человек.

Формы обучения по образовательной программе – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов – 216 часов.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 30 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Основные методы обучения

Каждое занятие состоит из 3 частей:

I часть: подготовительная.

Включает в себя переодевание, построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, подготовительные упражнения на суше. В подготовительную часть входит разминка на бортике бассейна, принятие необходимых гигиенических процедур перед занятием в чаше бассейна. Педагог дополнительного образования в обязательном порядке на каждом занятии разъясняет необходимость соблюдения гигиенических правил, контролирует их выполнение.

Также в этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

II часть: основная.

Изучение нового материала, закрепление приобретенных на предыдущих занятиях навыков.

III часть: заключительная.

Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется и групповой, и фронтальный, и индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

Главным принципом при планировании обучения детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к нагрузкам, направленных на развитие основных физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

- систематичность - занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступность, сознательность - формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

- наглядность - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- личностная ориентация - учет разноуровневого развития и состояния каждого учащегося, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста.

Методы обучения:

- ✓ словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
- ✓ наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
- ✓ практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)
- ✓ игровой (игры, решающие определенные задачи обучения)

Особенностью реализации программы является обязательное присутствие медицинского работника на занятиях.

Планируемые результаты

Обучающие:

- Ознакомлены с правилами техники безопасности в бассейне и при занятиях синхронным плаванием;
- Сформированы теоретические знания об истории и основах техники синхронного плавания;
- Развиты практические навыки: техника выполнения фигур и элементов, хореография, ритмика, акробатика, взаимодействие с партнерами и работа в команде;
- Повышен уровень физической подготовки: мышечной силы, выносливости, ловкости, координации движений, гибкости и равновесия.

Развивающие:

- Развиты личностные качества: организованность, ответственность, самостоятельность, упорство и трудолюбие;
- Улучшены когнитивные способности: концентрация внимания, пространственное ориентирование и память;
- Укреплены межличностные отношения: создана дружеская атмосфера, сформирован командный дух и доверие между участниками группы;
- Сформирована мотивация к здоровью и активности: выработан стойкий интерес к дальнейшему участию в соревнованиях и тренировках, акцентирована важность систематической физической нагрузки для поддержания высокой работоспособности.

Воспитательные:

- Сформировано осознание важности регулярной физической активности и бережного отношения к своему организму;
- Воспитана культура взаимоотношений: уважительное отношение к партнерам по команде, доброжелательность и поддержка друг друга;
- Увлечены занятием спортом и здоровым образом жизни: выработаны трудолюбие и настойчивость, направленные на достижение поставленных целей;
- Раскрыт потенциал личной инициативы и лидерских качеств, а также воспитано чувство ответственности за выполнение командных заданий;

- Воспитано уважение к партнерам и педагогам, к спортивному инвентарю, окружающей среде и личным вещам.

Механизм оценивания образовательных результатов

Оценка навыков и умений проводится через контрольное посещение бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

Выполнение контрольных нормативов:

- ✓ проплыть 1 бассейн (12,5 метров) способом кроль на груди и спине, показав хорошую технику.
- ✓ демонстрация базовых позиций и переходов: переход из позиции «лежа на спине» в позицию «группировка», переход из позиции «лежа на груди» в позицию «рыба» на груди, (оценивается техника постановки тела в воде, основные положения рук, осознанная работа рук стандартным гребком, стандартным гребком на груди).

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Основы синхронного плавания» необходимы следующие условия:

- Бассейн – 1
- Раздевалки – 2
- Душевые кабинки – 4
- Спортивный зал -1
- Плавательные доски –16
- Круги – 16
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше);
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки;
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает приёмы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы.

Содержание программы

1 год обучения (216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа)

РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.

Правила на занятиях по синхронному плаванию. Предупреждение несчастных случаев и травм на воде и суше во время занятий.

Рассматривается техника безопасности и правила поведения в бассейне, личная и общественная гигиена.

РАЗДЕЛ 2. Гигиенические навыки. Синхронное плавание как вид спорта.

Личная гигиена обучающихся. Уход за телом. Значение естественных сил природы солнце, воздуха, воды - для закаливания. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма к простудным заболеваниям. Средства закаливания.

РАЗДЕЛ 3. Плавательная подготовка.

Подготовительные упражнения в воде. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружение под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук.

Гребковые движения, держась за бортик. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы ног и рук кролем на груди с задержкой дыхания. Изучение техники спортивных способов плавания - кроль на груди и на спине, баттерфляй, брасс. Движение работы ног всеми способами. Движение работы рук всеми способами.

Движения рук, ног, дыхания, согласование движения рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Изучение движения рук, ног и дыхания, и их согласование. Старты с бортика. Повороты (открытые). Упражнения для совершенствования техники спортивных способов плавания.

Плавание с помощью движения одних ног и одной руки, другая вытянута вперед или у бедра. Плавание с помощью одних рук. Плавание с различной скоростью. Плавание по элементам.

Освоение с водой.

На первом этапе основное внимание уделяется упражнениям по освоению воды. Занимающиеся должны научиться погружаться с головой в воду, открывать в воде глаза.

Упражнения для изучения дыхания в воде: умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки ритмичного дыхания при плавании.

упражнения с неподвижной опорой бортика и подвижной опорой;

упражнение движения ног у бортика и с плавательной доской;

скольжение по воде: скольжение с доской, скольжение без доски, скольжение с работой ног, скольжение с работой рук.

РАЗДЕЛ 4. Базовые позиции и переходы синхронного плавания.

1. Переход из позиции «лежа на спине» в позицию «группировка»:
 - а) упражнение «звезда»
 - б) стандартный гребок с работой ног;
 - в) стандартный гребок с продвижением в позиции «лежа на спине»;
 - г) стандартный гребок на месте в позиции «лежа на спине»;
 - д) стандартный гребок с продвижением в позиции «группировка»;
 - е) переход из позиции «лежа на спине» в позицию «группировка» с продвижением;
 - ж) переход из позиции «лежа на спине» в позицию «группировка» на месте;
2. Переход из позиции «лежа на груди» в позиция «рыба» на груди:
 - а) упражнения на задержку дыхания;
 - б) упражнение «звезда на груди»;
 - в) стандартный гребок на груди в позиции «лежа на груди» с продвижением;
 - г) стандартный гребок на груди в позиции «лежа на груди» на месте;
 - д) переход из позиции «лежа на груди» в позицию «рыба» на груди на месте;

РАЗДЕЛ 5. Игры в воде:

- на скольжение;
- дыхание в воде;
- на погружение в воду;
- на всплытие и лежание на поверхности воды.

РАЗДЕЛ 6. Итоговое занятие.

Выполнение контрольных упражнений.

Выполнение контрольных нормативов – проплыть кролем на груди, кролем на спине, демонстрация базовых позиций и переходов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Гигиенические навыки. Синхронное плавание как вид спорта	2	4	6
3	Плавательная подготовка	13	79	92
4	Базовые позиции и переходы синхронного плавания			
	<i>Переход из позиции «лежа на спине» в позицию «группировка»</i>	2	50	52
	<i>Переход из позиции «лежа на груди» в позиция «рыба» на груди</i>	2	50	52
5	Игры в воде	2	8	10
6	Итоговое занятие	-	2	2
	Итого	22	194	216

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы синхронного плавания»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	9 месяцев
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Период учебных занятий	3 раза в неделю по 2 часа
5.	количество часов	216 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	С 1 сентября по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- О развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- О выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- О способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- О формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- О формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- О овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- О создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- О развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- О усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, экскурсии и интеллектуальные игры)	Нравственное воспитание, гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к творчеству и труду; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; п.3.1.12.3 СанПиН 2.1.2.1188-03
6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения. М., 2012.
2. Булгакова Н.Ж. "Учите детей плавать", М., 2012.
3. Васильев В.С. "Обучение детей плаванию", М., 2014.
4. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., 2016.
5. Белиц-Гейман С.В. "Мы учимся плавать", М., 2017.
6. Булгакова Н.Ж., Афанасьева В.З. "Методические рекомендации по обучению школьников плаванию", М., 2016.
7. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде М., 2017.
8. Журнал «Плавание», 2010-2018 гг.
9. Правила вида спорта «Синхронное плавание»