

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Дельфин»
(«СШ «Дельфин»)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2024г. № 1/ПС



УТВЕРЖДЕНО
Директором «СШ «Дельфин»
Е.В. Редькиной
Приказ от 02.09.2024г. № 105

Рабочая программа

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
продвинутого уровня по виду спорта «**плавание**»

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 14-16 лет
2 группа

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 12
Количество часов в год: 528
Форма обучения: очная

Разработчик:
Андреященко Елена Федоровна,
тренер-преподаватель, ВКК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 26.08.2024г. № 6

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность и продвинутый уровень сложности.**

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 14-16 лет, прошедших базовый и/или продвинутый уровень-1 подготовки по ДООП по виду спорта «плавание» в СШ «Дельфин». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие обучение по виду спорта «плавание» в других спортивных учреждениях и имеющие соответствующий уровень подготовки.

Обязательным условием приема детей является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками и соревнованиям.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой плавания.

Задачи:

Обучающие

- дать обучающимся более глубокие, детальные знания о выбранном виде спорта;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- совершенствовать уровень владения навыками и технико-тактическими приемами выбранного вида спорта;
- повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- способствовать профилактике асоциального поведения у обучающихся и распространения вредных привычек через занятия выбранным видом спорта;
- прививать и поддерживать у обучающихся чувство патриотизма к своей стране и малой родине, гордости за свою спортивную школу.

Развивающие:

- развивать физические качества, необходимых для выбранного вида спорта (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- развивать технические и тактические навыки, характерные для выбранного вида спорта;
- развивать стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности плаванием;
- развивать психологическую стойкость, умение ставить реалистичные спортивные цели.

Форма организации учебной деятельности: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам.

Виды занятий: вводные, комбинированные, теоретические, практические, диагностические, итоговые, контрольные, соревновательные, игровые, показательные.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

По окончании Программы обучающиеся будут *знать:*

- основные законодательные акты в области физической культуры и спорта и федеральный стандарт изучаемого вида спорта;
- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;
- теорию инструкторской и судейской практики.

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- результативно плавать в техниках кроль на груди и спине, брасс, баттерфляй;
- уверенно стартовать из воды и с тумбочки, правильно финишировать;
- делать разные виды разворотов в 25 метровом бассейне;
- применять полученные теоретические знания в практике (помощник судьи, инструктор для групп стартового уровня).

Личностные результаты:

- проявление у обучающихся российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свой город, свою спортивную школу;
- усвоение обучающимися социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма при занятиях физическими упражнениями и выбранным видом спорта, в частности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Метапредметные результаты

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение обучающимися оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками;
- умение обучающихся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- понимание обучающимися здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.

Формы аттестации и контроля

Согласно «Положению о формах, периодичности и порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Дельфин» *текущий контроль* проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы); *аттестация обучающихся* (промежуточная или итоговая) проходит в конце учебного года и включает в себя сдачу нормативов (тестов) по ОФП и СФП по выбранному виду спорта.

В 2024-2025 учебном году для данной группы предусмотрена сдача промежуточной аттестации обучающихся (Приложение № 1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2024-2025 учебный год

Год обучения (группы)	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в неделю/год	Режим занятий	Каникулы и праздничные дни
первый	01.09.2024	31.08.2025	44*	12/528	4 раза в неделю по 3 часа	Праздничные дни: 04.11.2024, 01.01-08.01.2025, 23.02.2025, 08.03.2025, 01.05.2025, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07-11.08.25

*программой предусмотрены 42 недели интенсивной учебно-тренировочной деятельности (с сентября по июнь) и 2 недели восстановительных мероприятий (с середины до конца августа).

сен.24							окт.24							ноя.24							дек.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						3			3	3		3	3						3	3							3
		3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3
		3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3
		3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3
		3	3		3	3			3	3						3	3		3				3	3		3	3
0	0	12	12	0	12	15	0	0	15	15	0	12	12	0	0	12	12	0	15	12	0	0	12	12	0	12	15
Кол-во часов в месяц						51	Кол-во часов в месяц						54	Кол-во часов в месяц						51	Кол-во часов в месяц						51
Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						18	Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						17

январь.25							фев.25							март.25							апр.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
												3	3						3	3			3	3		3	3
			3		3	3			3	3		3	3			3	3		3				3	3		3	3
		3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3
		3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3			3	3		3	3
		3	3						3	3						3	3		3	3			4				
0	0	9	12	0	9	9	0	0	12	12	0	12	9	0	0	12	12	0	12	15	0	0	16	12	0	12	12
Кол-во часов в месяц						39	Кол-во часов в месяц						45	Кол-во часов в месяц						51	Кол-во часов в месяц						52
Кол-во занятий в месяц						13	Кол-во занятий в месяц						15	Кол-во занятий в месяц						17	Кол-во занятий в месяц						17

май.25							июнь.25							июль.25							авг.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					4	4							3														
		3			3	3			3	3		3	3														
		3	3		3	3			3	3		3	3														
		3	3		3	3			3	3		3	3														
		3	3		3				3	3		3	3														
0	0	12	9	0	16	13	0	0	12	9	0	12	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	9	0	9	9
Кол-во часов в месяц						50	Кол-во часов в месяц						48	Кол-во часов в месяц						0	Кол-во часов в месяц						36
Кол-во занятий в месяц						16	Кол-во занятий в месяц						16	Кол-во занятий в месяц						0	Кол-во занятий в месяц						12

16 КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ

42 ОТПУСК/КАНИКУЛЫ

528 КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД

175 КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В ГОД

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2024-2025 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2024-2025 уч. года
		Всего	Теория	Практика	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.	Вводное занятие и ИТБ	2	2		1					1							2
2.	Теоретическая подготовка	4	4		0	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	4
2.1.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2			1	1										2
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	1	1					1									1
2.3.	Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта	1	1				1										1
3.	Общая физическая подготовка	110	4	106	12	12	9	10	9	9	11	11	11	9	0	7	110
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	1		1		1		1		1				5
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	25	1	24	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2			25
3.3.	Укрепление мышц брюшного пресса	25	1	24	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2		2	25
3.4.	Упражнения на растяжку	25	1	24	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2		2	25
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	30	1	29	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3		3	30
4.	Специальная физическая подготовка	90	2	88	7	9	10	11	7	8	10	8	9	8	0	3	90
4.1.	Упражнения для развития быстроты	15		15	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2			15
4.2.	Упражнения для развития силовых качеств	30	2	28	1	2	3	3	3	3	4	2	4	2		3	30
4.3.	Упражнения для развития гибкости	15		15	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1			15
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4.5.	Упражнения для развития выносливости	20		20	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2			20
5.	Техническая подготовка	160		160	16	16	15	13	9	12	16	18	8	15	0	22	160
5.1.	Плавание кролем	40		40	4	4	4	5	2	4	4	4	2	3		4	40
5.2.	Плавание кролем на спине	30		30	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3		4	30
5.3.	Плавание баттерфляем	30		30	3	3	3	1	1	2	3	4	2	3		5	30
5.4.	Плавание брассом	30		30	3	3	2	2	2	2	3	3	1	3		6	30
5.5.	Комплексное плавание	30		30	3	3	3	3	2	2	3	4	1	3		3	30
6.	Тактическая подготовка	90		90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	0	0	90
6.1.	Тактика прохождения коротких и средних дистанций	30		30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
6.2.	Тактика прохождения длинных дистанций	30		30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
6.3.	Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием	30		30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	20		20	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2		2	20
8.	Соревновательная деятельность	6		6		1		1		1	1		1	1			6
9.	Инструкторская и судейская практика	40	2	38	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4		2	40
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
Итого:		528	14	514	153			141			147			87			528
Распределение часов по месяцам					51	54	51	51	39	45	51	52	50	48	0	36	528
Количество занятий					17	18	16	17	14	16	17	17	15	16	0	13	176

4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Тема, название мероприятия	Форма проведения, участия	Сроки проведения
1.	Собрание – ознакомление с учебным планом, повтор внутреннего распорядка	Беседа	01-07.09.2024
2.	«Неделя безопасности» - знакомство и повтор инструктажей по технике безопасности	Беседа	01-07.09.2024
3.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним»	Беседа	03.09.2024
4.	«День народного единства»	Тематическая беседа	01-05.11.2024
5.	«Душа России в символах ее» - день государственного герба РФ	Информационный час	30.11.2024
6.	«Права и обязанности» - день конституции РФ	Информационный час	12.12.2024
7.	«На страже Родины» - день защитника Отечества	Тематическая беседа, просмотр фильма	19-24.02.2025
8.	«Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка» - день победы	Участие в акциях	09.05.2025
9.	«Это нужно помнить»	Тематическая беседа	Май 2025
10.	«Парад победителей» - торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Общешкольное мероприятие	Май 2025
11.	«Россия – мой любимый дом» - День России	Информационный час	12.06.2025
12.	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Общешкольное мероприятие	Август 2025
13.	«Флаг державы – символ славы» - день Государственного флага России	Информационный час	22.08.2025
14.	Сдача нормативов ФСК ГТО	По положению	В течение года
15.	Участие в массовых и культурно-спортивных мероприятиях различного уровня	По положению	В течение года
16.	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся		В течение года
17.	«Выдающиеся достижения российских спортсменов»	Беседа, просмотр фильма «Чемпионы»	Январь 2025
18.	«Вред курения, наркомании и алкоголизма»	Беседа	Март 2025

19.	«Проблема ВИЧ в современном обществе»	Беседа, просмотр видеороликов	Апрель 2025
20.	«Феномен появления терроризма и экстремизма среди молодежи»	Беседа	Апрель 2025
21.	Родительское собрание	Собрание	Сентябрь 2024 Май 2025
22.	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями и обучающимися	Беседа	По запросу в течение года
23.	Использование символов РФ и Арамилского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

ПЛАВАНИЕ-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	6,5 и <	6,8 и <
		4	6,6-7,0	6,9-7,3
		3	7,1-7,5	7,4-7,8
		2	7,6-8,0	7,9-8,3
		1	8,1 и >	8,4 и >
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-10 и ниже	-17 и ниже
		4	от -9 до -5	от -16 до -10
		3	от -4 до 0	от -9 до -5
		2	от +1 до +5	от -4 до 0
		1	от +6 и выше	от +1 и выше
3	Бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см)	5	700	560
		4	620	520
		3	560	490
		2	500	450
		1	450	400
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	255 и >	235 и >
		4	230-254	215-230
		3	215-229	200-214
		2	200-214	195-199
		1	199 и <	198 и <
Нормативы специальной физической подготовки				
1	Выкрут прямых рук вперед- назад (ширина хвата), (см)	10	35	25
		9	39	29
		8	43	33
		7	47	37
		6	50	41
		5	53	44
		4	56	47
		3	59	50
		2	62	53
2	Плавание 200 м (комплекс)	10	2.35,00 и <	2.40,00 и <
		9	2.39,00	2.43,00
		8	2.43,00	2.47,00
		7	2.47,00	2.50,00
		6	2.50,00	2.55,00
		5	2.55,00	2.57,00
		4	2.57,00	3.00,00
		3	3.00,00	3.05,00
		2	3.05,00	3.10,00
		1	3.10,00 и >	3.15,00 и >

3	Плавание 100 м (вольным стилем)	10	1.05,00 и <	1.07,00
		9	1.07,00	1.09,00
		8	1.09,00	1.12,00
		7	1.12,00	1.14,00
		6	1.14,00	1.16,00
		5	1.16,00	1.18,00
		4	1.18,00	1.20,00
		3	1.20,00	1.22,000
		2	1.22,000	1.24,00
		1	1.24,00 и >	1.26,00 и >