

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 02.08.2024г. № 105

Рабочая программа

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

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 12-13 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 10
Количество часов в год: 440
Форма обучения: очная

Разработчик:
Силин Игорь Дмитриевич,
тренер-преподаватель, 1 КК

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 **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 12-13 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «плавание» 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 (история, характерные особенности, современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни, правила игры и соревнований);
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- повысить уровень владения навыками и технико-тактическими приемами выбранного вида спорта;
- повысить уровень результатов участия в соревнованиях различного уровня;
- закрепить знания по основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- расширить знания о способах и методах контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях спортом и выбранным видом спорта, в частности.

Воспитательные:

- способствовать формированию у обучающихся положительных качеств, таких как чувство товарищества, личной ответственности, толерантности и взаимопомощи, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- сформировать у обучающихся потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- 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;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

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 обучающимися самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- 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 итоговой 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
второй	01.09.2024	31.08.2025	44*	10/440	5 раз в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.24, 01.01-08.01.2025, 23.02.25, 08.03.25, 01.05.25, 08.05-09.05.25, 12.06.25 Каникулы: 01.07.25-11.08.25

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

сен.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2						
10	8	8	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

окт.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2			
2	2	2	2			
8	10	10	10	8	0	0
Кол-во часов в месяц						46
Кол-во занятий в месяц						23

ноя.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2		
	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
6	8	8	8	10	0	0
Кол-во часов в месяц						40
Кол-во занятий в месяц						20

дек.24						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2						
10	8	8	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

январ.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
6	6	6	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц						34
Кол-во занятий в месяц						17

фев.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
8	8	8	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц						40
Кол-во занятий в месяц						20

март.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2						
10	8	8	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21

апр.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2				
8	10	10	8	8	0	0
Кол-во часов в месяц						44
Кол-во занятий в месяц						22

май.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				2		
2	2	2				
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
8	8	8	6	8	0	0
Кол-во часов в месяц						38
Кол-во занятий в месяц						19

июн.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
2	2	2	2	2		
2	2	2		2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2						
10	8	8	6	8	0	0
Кол-во часов в месяц						40
Кол-во занятий в месяц						20

июл.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
0	0	0	0	0	0	0
Кол-во часов в месяц						0
Кол-во занятий в месяц						0

авг.25						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
2	2	2	2	2		
4	6	6	6	6	0	0
Кол-во часов в месяц						28
Кол-во занятий в месяц						14

16	КОЛ-ВО ПРАЗДНИЧНЫХ ДНЕЙ
42	ОТПУСК/КАНИКУЛЫ
436	КОЛ-ВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОД
218	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	6	6		1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	5
2.1.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	4	4		1			1			1						3
2.2.	Допынг 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	85	4	81	9	11	9	6	5	7	9	11	5	7	0	4	83
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	2	2	1										5
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	20	1	19	2	3	2	2	1	2	2	3	1	1		1	20
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	20	1	19	2	2	1	1	1	2	3	3	2	2			19
3.4.	Упражнения на растяжку	20	1	19	2	3	3	1	1	1	2	2	1	2		1	19
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	20	1	19	1	1	2	2	2	2	2	3	1	2		2	20
4.	Специальная физическая подготовка	75	2	73	10	8	8	8	7	7	6	7	5	5	0	3	74
4.1.	Упражнения для развития скорости	15		15	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1		1	15
4.2.	Упражнения на развитие координации движений	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4.3.	Упражнения для развития силовых качеств	20	1	19	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1		1	19
4.4.	Упражнения для развития гибкости	15		15	3	3	2	2	1	1	1	1	1				15
4.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	1	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2		1	15
5.	Техническая подготовка	155	1	154	18	18	18	15	14	11	18	15	13	11	0	4	155
5.1.	Плавание кролем на груди	30		30	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2			30
5.2.	Плавание кролем на спине	30		30	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2		2	30
5.3.	Старт (из воды, с тумбочки)	10		10	2	2	2	2	2								10
5.4.	Плавание баттерфлем	30		30	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3			30
5.5.	Плавание брассом	25		25	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2		2	25
5.6.	Повороты	10		10	1	1	2				2	2	2				10
5.7.	Комплексное плавание	20	1	19	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2			20
6.	Тактическая подготовка	70	3	67	0	5	5	5	5	10	5	10	5	10	0	10	70
6.1.	Тактика прохождения коротких и средних дистанций	30	1	29		5		5		5		5		5		5	30
6.2.	Тактика прохождения длинных дистанций	20	1	19			5		5		5		5				20
6.3.	Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием	20	1	19						5		5		5		5	20
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	15		15	3				3		3			3		3	15
8.	Соревновательная деятельность	20	1	19		4		4		4			4			4	20
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5				3						3			6
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
Итого:		440	20	420	128			116			124			68			436
Количество учебных часов в месяц/год					42	46	40	42	34	40	42	44	38	40	0	28	436
Количество учебных занятий в месяц/год					21	23	20	21	17	20	21	22	19	20	0	14	218

4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Проведение собраний в группах, выбор старост группы, ознакомление с учебными планами на отделениях, повтор внутреннего распорядка обучающихся	Очное	01-07.09 2024г.
2	«Неделя безопасности» - знакомство/повтор инструктажей по технике безопасности	Очное	01-07.09 2024г.
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы, просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/онлайн	03.09.2024г.
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное/онлайн	01.11-05.11.2024г.
5	Информационный час - «Душа России в символах ее», посвященный Дню Государственного герба РФ	Очное/онлайн	30.11.2024г.
6	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное	19.02-24.02.2025г.
7	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2025г.
8	Проведение тематических бесед «Это нужно помнить»	Очное	Май 2025г.
9	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2025г.
10	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное/онлайн	Весь май
11	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Очное	Август 2025г.
12	Информационный час - «Флаг державы - символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ	Очное/онлайн	22.08.2025г.
13	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня	Очное	В течение года
14	Проведение родительских собраний	Очное	В течение года
15	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися,	Очное/онлайн	В течение года (по запросу)
16	Использование символов Российской Федерации и Арамильского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

ПЛАВАНИЕ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/2 (440 часов)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3х10 м (с)	5	7 и <	7,3 и <
		4	7,1-7,5	7,4-7,8
		3	7,6-8,0	7,9-8,3
		2	8,1-8,5	8,4-8,8
		1	8,6 и >	8,9 и >
2	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	5	-11 и ниже	-16 и ниже
		4	от -10 до 0	от -15 до -5
		3	от +1 до +10	от -4 до +5
		2	от +11 до +20	от +6 до +15
		1	от +21 и выше	от +16 и выше
3	Бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см)	5	470	430
		4	425	400
		3	405	345
		2	385	310
		1	340	285
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	226 и >	206 и >
		4	21--225	196-205
		3	196-210	186-195
		2	181-195	176-185
		1	180 и <	175 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
		1	65	56
2	Плавание 200 м комплекс	10	2.55,00	3.10,00
		9	5.56,00	3.11,00
		8	2.57,00	3.12,00
		7	2.58,00	3.13,00
		6	2.59,00	3.14,00
		5	3.00	3.15,00
		4	3.01,00	3.16,00
		3	3.03,00	3.18,00
		2	3.05,00	3.20,00
		1	3.07,00	3.22,00

3	100 м (избранным способом)	10	от 1.44,00 до 1.03,00	от 2.06,00 до 1.11,00
		9		
		8		
		7		
		6		
		5		
		4		
		3		
		2		
		1		