

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
базового уровня по виду спорта
«плавание в классических ластах»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 11-13 лет
1 группа

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

Разработчик:
Сальникова Ольга Альбертовна,
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 в классических ластах» (далее – ДООП, Программа), имеет **физкультурно-спортивную направленность** и **базовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 11-13 лет, прошедших стартовый и/или базовый уровень-1 подготовки по ДООП по виду спорта «плавание» или «плавание в классических ластах» СШ «Дельфин». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие обучение по виду спорта «плавание» или «плавание в классических ластах» 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 в классических ластах.

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 **уверенно знать:**

- о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- технику безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта;
- правила личной гигиены спортсмена;

- о вреде употребления допинга для организма человека и последствиях для карьеры спортсмена;

- строение опорно-двигательного аппарата и мышечного каркаса человека, понимать какие упражнения действуют на определенные мышцы пловца.

- *уметь:*

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;

- проплывать соревновательные дистанции кролем в классических ластах;

- уверенно стартовать с тумбочки, правильно финишировать; выполнять повороты.

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 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*	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							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
								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		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	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	2		2	2	2	
2																					2						
10	8	0	8	8	8	0	8	10	0	10	8	8	0	6	8	0	8	10	10	0	10	8	0	8	8	8	0
Кол-во часов в месяц						42	Кол-во часов в месяц						44	Кол-во часов в месяц						42	Кол-во часов в месяц						42
Кол-во занятий в месяц						21	Кол-во занятий в месяц						22	Кол-во занятий в месяц						21	Кол-во занятий в месяц						21

январ.25							фев.25							мар.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
												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	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	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													
6	6	0	8	8	6	0	8	8	0	8	8	8	0	10	8	0	8	8	8	0	8	10	0	8	8	8	0
Кол-во часов в месяц 34							Кол-во часов в месяц 40							Кол-во часов в месяц 42							Кол-во часов в месяц 42						
Кол-во занятий в месяц 17							Кол-во занятий в месяц 20							Кол-во занятий в месяц 21							Кол-во занятий в месяц 21						

май.25							июн.25							июл.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
					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	2		2	2	2		2	2		2	2																
2							2																				
8	8	0	6	8	10	0	10	8	0	6	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	4	6	0	6	6	6	0
Кол-во часов в месяц 40							Кол-во часов в месяц 40							Кол-во часов в месяц 0							Кол-во часов в месяц 28						
Кол-во занятий в месяц 20							Кол-во занятий в месяц 20							Кол-во занятий в месяц 0							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		2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	5
2.1.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2		1												1
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2		1			1									2
2.3.	Инструкторская и судейская практика в выбранном виде спорта	1	1										1				1
2.4.	Строение и функции организма человека	1	1				1										1
3.	Общая физическая подготовка	85	5	80	8	8	8	8	8	6	7	8	8	7	0	7	83
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	1	1	1	1	1								5
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	20	1	19	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2		2	19
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	20	1	19	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1		1	19
3.4.	Упражнения на растяжку	20	1	19	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	20	2	18	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2		2	20
4.	Специальная физическая подготовка	75	2	73	10	10	8	6	5	6	7	7	5	8	0	2	74
4.1.	Упражнения для развития быстроты	15		15	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2			15
4.2.	Упражнения для развития силовых качеств	10	1	11	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
4.3.	Упражнения для развития гибкости	20		20	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2			19
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15	1	16	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2		1	15
4.5.	Упражнения для развития выносливости	15		15	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2		1	15
5.	Техническая подготовка	155		155	10	16	16	15	12	16	15	15	13	15	0	12	155
5.1.	Плавание ногами кролем в классических ластах	40		40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4		2	40
5.2.	Плавание в полной координации кролем в классических ластах	30		30		3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	30
5.3.	Плавание баттерфлием в классических ластах	30		30		3	3	3	3	4	3	3	2	3		3	30
5.4.	Плавание брассом	25		25	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2		2	25
5.5.	Комплексное плавание	30		30	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3		2	30
6.	Тактическая подготовка	70	3	67	7	8	7	8	5	7	8	8	5	4		3	70
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	15		15	2		2		2		3		2	2		2	15
8.	Соревновательная деятельность	20	1	19		2		4		4		4		4		2	20
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	2				2		2						6
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	Итого:	440	20	420	128			116			124			68			436
Распределение часов по месяцам					42	44	42	42	34	40	42	42	40	40	0	28	436
Количество занятий					21	22	21	21	17	20	21	21	20	20	0	14	218

4. План воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Дата проведения
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	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное	19.02-24.02.2025г.
6	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2025г.
7	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2025г.
8	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное/онлайн	Весь май
9	Участие обучающихся в массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня	Очное	В течение года
10	Проведение родительских собраний	Очное	В течение года
11	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися	Очное/онлайн	В течение года (по запросу)
12	Использование символов Российской Федерации и Арамилского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ - БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/2 (440 часов)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы по общей физической подготовке				
1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	8,3-8,7	7,9-8,2
		4	8,8-9,2	8,3-8,7
		3	9,3-9,5	8,8-9,2
		2	9,6-9,8	9,3-9,5
		1	9,9	9,6
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	310	280
		4	280	250
		3	250	220
		2	220	200
		1	200	190
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	186	171
		4	171-185	161-170
		3	156-170	151-160
		2	141-155	141-150
		1	140	140
Нормативы по специальной физической подготовке				
1	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата) (см)	10	35	35
		9	39	39
		8	43	43
		7	47	47
		6	50	50
		5	53	53
		4	56	56
		3	59	59
		2	62	62
		1	65	65
2	Плавание 100 м в классических ластах	10	без учета времени, с оценкой техники плавания, стартов и поворотов	без учета времени, с оценкой техники плавания, стартов и поворотов
		9		
		8		
		7		
		6		
		5		
		4		
		3		
		2		
		1		

3	Плавание 200 м (комплекс)	10	4.05,00	4.31,00
		9	4.07,00	4.34,00
		8	4.,10.00	4.36,00
		7	4.15,00	4.38,00
		6	4.20,00	4.40,00
		5	4.25,00	4.45,00
		4	4.30,00	4.50,00
		3	4.35,00	4.55,00
		2	4.40,00	5.00,00
		1	4.45,00	5.10,00