

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
стартового уровня по виду спорта «плавание»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 7-8 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 6
Количество часов в год: 264
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 **стартовый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 7-8 лет.

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 занятия плаванием.

Задачи:

Образовательные:

- дать обучающимся начальные 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;
- научить плавать;
- обучить начальным навыкам и технико-тактическим приемам выбранного вида спорта;
- научить основам безопасного поведения во время занятий выбранным видом спорта; правилам личной гигиены спортсмена;
- обучить основным приемам и методам 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;
- 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:

- историю возникновения и развития выбранного вида спорта, характерные его особенности, правила и требования на соревнованиях;
- основные направления развития физической культуры в обществе, их цели, задачи и формы организации;
- 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.

уметь:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом и пройденным материалом;
- плавать в техниках кроль на груди и спине;
- стартовать из воды и правильно финишировать;
- делать прыжки и развороты в 25 метровом бассейне.

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;
- 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

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

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
<i>первый</i>	<i>01.09.2024</i>	<i>31.08.2025</i>	<i>44*</i>	<i>6/264</i>	<i>3 раза в неделю по 2 часа</i>	<i>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</i>

ПЛАВАНИЕ, 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД																											
ГРУППА СТАРТОВОГО УРОВНЯ (264 ЧАСА), 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ, 1 гр.																											
Тренер-преподаватель - Силин Игорь Дмитриевич																											
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						
10	0	8	0	8	0	0	8	0	10	0	8	0	0	6	0	8	0	10	0	0	10	0	8	0	8	0	0
Кол-во часов в месяц					26		Кол-во часов в месяц					26		Кол-во часов в месяц					24		Кол-во часов в месяц					26	
Кол-во занятий в месяц					13		Кол-во занятий в месяц					13		Кол-во занятий в месяц					12		Кол-во занятий в месяц					13	
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																									

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

ПЛАВАНИЕ, 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ЧАСА), 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ, 1 гр. тренер-преподаватель - Силин Игорь Дмитриевич																	
№	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	12	12		3	4	2	2	0	0	1	0	0	0	0	12	
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		1	1										2	
2.2.	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	4	4		1	2	1									4	
2.3.	Гигиена и врачебный контроль в спорте	2	2		1						1					2	
2.4.	Спортивный инвентарь и оборудование	4	4			1	1	2								4	
3.	Общая физическая подготовка	62	10	52	10	8	7	6	5	4	4	4	4	5	0	62	
3.1.	Строевые упражнения	4	1	3	2	2										4	
3.2.	Имитационные упражнения на суше	10	2	8	3	2	2	2	1							10	
3.3.	Укрепление мышц плечевого пояса	12	2	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	12	
3.4.	Укрепления мышц брюшного пресса	12	1	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	12	
3.5.	Упражнения на растяжку	12	2	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
3.6.	Упражнения для укрепления мышц ног	12	2	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
4.	Специальная физическая подготовка	53	8	45	2	5	4	7	6	6	5	6	4	6	0	53	
4.1.	Упражнения для развития быстроты	10	2	8		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	
4.2.	Упражнения на развитие координации движений	14	2	12		2	1	2	1	2	1	2	1	2		14	
4.3.	Упражнения для развития ловкости	12	2	10				2	2	2	2	2	1	1		12	
4.4.	Упражнения для развития гибкости	17	2	15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	17	
5.	Избранный вид спорта	49	6	43	7	8	8	8	3	3	5	4	2	1	0	49	
5.1.	Освоение воды	8	1	7	2	2	2	2								8	
5.2.	Освоение выдохов в воду	8	1	7	2	2	2	2								8	
5.3.	Погружение в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде	8	1	7	2	2	2	2								8	
5.4.	Всплывание и лежание на воде	10	1	9	1	2	2	1	1	1	1	1				10	
5.5.	Освоение скольжения	10	1	9				1	2	2	2	1	1	1		10	
5.6.	Освоение прыжков в воду	5	1	4							2	2	1			5	
6.	Техническая подготовка	70	9	61	0	0	2	2	5	9	10	11	9	13	0	70	
6.1.	Основы техники плавания кролем на груди	22	3	19			2	2	2	2	3	3	3	3	3	23	
6.2.	Основы техники плавания кролем на спине	22	3	19					3	3	3	3	3	4	3	22	
6.3.	Старт из воды	16	2	14						2	2	3	2	4	3	16	
6.4.	Финиш	10	1	9						2	2	2	1	2		9	
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	12	2	10	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1		12	
8.	Аттестация обучающихся	4		4									4			4	
Итого:		264	49	215	76			70			76			42			264
Количество учебных часов в месяц/год					26	26	24	26	20	24	26	26	24	26	0	16	264
Количество учебных занятий в месяц/год					13	13	12	13	10	12	13	13	12	13	0	8	132

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 -СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ч.)				
№	Контрольные нормативы (тесты)	оценка	мальчики	девочки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м(с)	5	8,1 и <	8,3 и <
		4	8,2-8,6	8,4-8,8
		3	8,7-9,1	8,9-9,3
		2	9,2-9,6	9,4-9,8
		1	9,7 и >	9,9 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	310	280
		4	255	240
		3	225	220
		2	210	200
		1	200	175
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	166 и >	156 и >
		4	151-165	146-155
		3	136-150	131-145
		2	121-135	121-130
		1	120 и <	120 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 (на спине) 50м	5	без учета времени, с оценкой техники плавания	без учета времени, с оценкой техники плавания
		4		
		3		
		2		
		1		
	Плавание (вольный стиль) 50 м	5		
		4		
		3		
		2		
		1		

