

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
2 группа

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, 2 гр.											
Тренер-преподаватель - Силин Игорь Дмитриевич											
сен.24						окт.24					
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
								2		2	
0	8	0	8	0	8	0	0	10	0	10	0
Кол-во часов в месяц					24		Кол-во часов в месяц				
Кол-во занятий в месяц					12		Кол-во занятий в месяц				
ноя.24						дек.24					
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
					2						
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
0	8	0	8	0	10	0	0	8	0	8	0
Кол-во часов в месяц					26		Кол-во часов в месяц				
Кол-во занятий в месяц					13		Кол-во занятий в месяц				
январ.25						фев.25					
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
											2
				2		2		2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
0	6	0	8	0	6	0	0	8	0	8	0
Кол-во часов в месяц					20		Кол-во часов в месяц				
Кол-во занятий в месяц					10		Кол-во занятий в месяц				
март.25						апр.25					
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
					2			2		2	
	2		2					2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
	2		2		2			2		2	
0	8	0	8	0	8	0	0	10	0	8	0
Кол-во часов в месяц					24		Кол-во часов в месяц				
Кол-во занятий в месяц					12		Кол-во занятий в месяц				
май.25						июн.25					
ПН</											

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

ПЛАВАНИЕ, 2024 -2025 УЧЕБНЫЙ ГОД СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (264 ЧАСА), 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ, 2 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	3	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	10
2.1.	Развитие физической культуры и спорта в России	2	2		1												1
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	2										3
3.	Общая физическая подготовка	62	10	52	9	9	7	6	5	4	4	4	4	5	0	4	61
3.1.	Строевые упражнения	4	1	3	2	2											4
3.2.	Имитационные упражнения на суше	10	2	8	2	3	2	2	1								10
3.3.	Укрепление мышц плечевого пояса	12	2	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2			11
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	4	0	3	52
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	1			13
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	1		2	17
5.	Избранный вид спорта	49	6	43	7	8	9	8	3	3	4	4	2	1	0	0	49
5.1.	Освоение воды	8	1	7	2	2	2	2									8
5.2.	Освоение выходов 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	1	2	2	1	1	1	1			10
5.6.	Освоение прыжков в воду	5	1	4							2	2	1				5
6.	Техническая подготовка	70	9	61	0	1	2	2	5	9	9	11	9	11	0	11	70
6.1.	Основы техники плавания кролем на груди	22	3	19		1	2	2	2	2	2	3	3	3		3	23
6.2.	Основы техники плавания кролем на спине	22	3	19					3	3	3	3	3	3		4	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	1		1	9
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	12	2	10	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1			12
8.	Аттестация обучающихся	4		4									4				4
Итого:		264	49	215	78			68			74			40			260
Количество учебных часов в месяц/год					24	28	26	24	20	24	24	26	24	22	0	18	260
Количество учебных занятий в месяц/год					12	14	13	12	10	12	12	13	12	11	0	9	130

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 Арамилевского 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		

