

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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
«СШ «Дельфин»
Протокол от 31.08.2023 № 1/пс



Рабочая программа

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

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 10-11 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 8
Количество часов в год: 352
Форма обучения: очная

Разработчик:
Сальникова Ольга Альбертовна,
тренер-преподаватель, 1 КК

Программа рассмотрена
методическим советом «СШ «Дельфин»
Протокол от 28.08.2023 № 15

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 10-11 лет, прошедших стартовый уровень подготовки по ДООП по виду спорта «плавание». 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-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- 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;
- 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:

- 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;
- 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.

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 2023-2024 учебном году для данной группы предусмотрена сдача итоговой аттестации обучающихся (Приложение №1).

2. Календарный учебный график рабочей программы на 2023-2024 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	01.09.2023	31.08.2024	44*	8/352	4 раза в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.012024, 23.02.24, 08.03.24, 01.05.24, 09.05.24, 12.06.24 Каникулы: 01.07.24-11.08.24

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

сен.23							окт.23							ноя.23							дек.23															
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									
				1	2	3					6	7	8	1					1	2	3	4	5					1	2	3						
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10									
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17									
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24									
25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31										
							30	31																												
4	4	4		4			5	5	4		4			4	4	5		4		4	4	4		5			68	ДН.								
16	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ						68	ДН.							
32	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						34	ЧАСОВ						136	Ч.							
январ.24							февр.24							мар.24							апр.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									
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7									
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14									
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21									
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28									
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30														
3	4	4		3			4	4	4		3			4	4	4		4		5	5	4		4			63	ДН.								
14	УЧ.ДНЕЙ						15	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ						63	ДН.							
28	ЧАСОВ						30	ЧАСОВ						32	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ						126	Ч.							
май.24							июн.24							июл.24							авг.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									
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4									
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11									
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18									
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25									
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31											
4	4	4		5			4	4	3		4									3	3	3		3			44	ДН.								
17	УЧ.ДНЕЙ						15	УЧ.ДНЕЙ							УЧ.ДНЕЙ						12	УЧ.ДНЕЙ						44	ДН.							
34	ЧАСОВ						30	ЧАСОВ							ЧАСОВ						24	ЧАСОВ						88	Ч.							
■ отпуск/каникулы							■ ИТОГО:																													
■ празднич. дни							175							УЧ.ДН.																						
■ рабочие дни							350							ЧАСА																						
							2 ч. - ВОСПИТАТ. РАБОТА																													

3. Календарно-тематический план рабочей программы на 2023-2024 учебный год

№	Блок, модуль, тема программы	По плану ДООП			Осенний период			Зимний период			Весенний период			Летний период			По факту 2023-2024 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	1	1	1			1						5
2.1.	Правила соревнований по плаванию	2	2		1												1
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	2	2			1					1						2
2.3.	Строение и функции организма человека	2	2				1	1									2
3.	Общая физическая подготовка	70	3	67	7	8	8	7	6	7	6	6	5	5	0	5	70
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	1	1	1					1		1			5
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	20	1	19	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1			20
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	10		10		1	1	1		1	1	1	1	1		2	10
3.4.	Упражнения на растяжку	18	1	17	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		2	18
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	17	1	16	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1		1	17
4.	Специальная физическая подготовка	66	4	62	7	8	7	7	6	7	7	5	3	4	0	4	65
4.1.	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		3	16
4.2.	Упражнения на	20	1	19	2	3	3	3	2	3	3	1					20

	развитие координации движений																
4.3.	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2		1	12
4.4.	Упражнения для развития гибкости	17	1	16	2	2	2	2	2	2	2	2	1				17
5.	Техническая подготовка	155	6	149	13	12	12	15	14	14	17	13	17	15	0	13	155
5.1.	Плавание кролем на груди	35	1	34	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4		3	35
5.2.	Плавание кролем на спине	30	1	29	2	2	2	4	4	4	3	3	2	2		2	30
5.3.	Старт (из воды, с тумбочки)	15	1	14	3		3		3		3		3				15
5.4.	Финиш	5		5		2		2		1							5
5.5.	Плавание баттерфляем	25	1	24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		3	25
5.6.	Плавание брассом	25	1	24	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		3	25
5.7.	Повороты	20	1	19				2	1	2	4	3	3	3		2	20
6.	Тактическая подготовка	20	2	18	3	4	4					5		4			20
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	15	1	14	1	2	2	2	2			2		2		2	15
8.	Соревновательная деятельность	12	1	11		1		2		1	1	4	3				12
9.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	Итого:	352	25	327	102			92			102			54			350*
Распределение часов по месяцам (план)					32	36	34	34	28	30	32	36	34	30	0	24	

* 2 часа-самостоятельная работа

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собрания в группе, выбор старосты	Очное	01.09.2023
2	«Неделя безопасности» - проведение инструктажей по технике безопасности	Очное	01.09-07.09.2023
3	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним». Беседы, просмотр тематических фильмов, роликов	Очное/онлайн	03.09.2023г.
4	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня народного единства	Очное	01.11.2023
5	Информационный час - «Душа России в символах ее», посвященный Дню Государственного герба РФ	Очное/онлайн	15.11.2023
6	Информационный час – «Права и обязанности», посвященный Дню Конституции РФ	Очное/онлайн	12.12.2023
7	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное	19.02-24.02.2024
8	Тематическое мероприятие «А ну-ка, девочки», посвященное 8 марта	Очное	07.03.2024
9	Тематический разговор, посвященный Дню космонавтики	Очное/онлайн	11.04.2024
10	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2024
11	Цикл бесед о спортсменах и физкультурниках – героях Великой Отечественной войны	Очное	Май 2024
12	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2024
13	Информационный час «Россия – мой любимый дом», посвященный Дню России	Очное/онлайн	12.06.2024
14	Подведение итогов года группы, выезд на природу	Очное	29.06.2024
15	Информационный час - «Флаг державы - символ славы», посвященный Дню Государственного флага РФ	Очное/онлайн	22.08.2024
16	Участие в массовых спортивных мероприятиях, посещение соревнований	Очное	В течение года
17	Индивидуальные беседы с родителями и обучающимися по актуальным вопросам	Очное, чат группы	В течение года
18	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях	Очное	В течение года

ПЛАВАНИЕ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/1 (352 часа)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			2-й год обучения	2-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,5 и <	7,7 и <
		4	7,6-8,0	7,8-8,2
		3	8,1-8,5	8,3-8,7
		2	8,6-9,0	8,8-9,2
		1	9,1 и >	9,3 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	400	360
		4	370	320
		3	330	295
		2	300	270
		1	270	245
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	196 и >	181 и >
		4	181-195	171-180
		3	166-180	161-170
		2	151-165	151-160
		1	150 и <	150 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	3.35,00	3.58,00
		9	3.36,00	3.63,00
		8	3.37,00	3.68,00
		7	3.38,00	3.73,00
		6	3.39,00	3.78,00
		5	3.40,00	3.83,00
		4	3.41,00	3.89,00
		3	3.43,00	3.95,00
		2	3.45,00	4.01,00
		1	3.47,00	4.07,00

3	Плавание 100 м (избранным способом)	10	от 2.23,00 до 1.23,00	от 2.46,00 до 1.33,00
		9		
		8		
		7		
		6		
		5		
		4		
		3		
		2		
		1		

Аннотация к рабочей программе по плаванию

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый.

Возраст обучающихся: 10-11 лет.

Объем программы – 352 часа, срок освоения программы - 1 год.

Форма обучения – очная.

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

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

Режим занятий

Общее количество часов неделю – 8 часов.

Количество занятий в неделю – 4 занятия.

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-тактическим приемами выбранного вида спорта;
- 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;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 6 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 70 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 66 часов
5. Техническая подготовка/ 155 часов
6. Тактическая подготовка/20 часов
7. Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде/ 15 часов
8. Соревновательная деятельность/ 12 часов
9. Аттестация обучающихся/ 6 часа

Планируемые результаты освоения программы

По окончании Программы обучающиеся будут

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;
- 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.

Периодичность и формы текущего контроля и итоговой аттестации

Текущий контроль проводится тренером-преподавателем без прекращения процесса обучения, в течение всего учебного года (по мере освоения обучающимися программы).

Итоговая аттестация породит в конце учебного года и включает в себя итоговое оценивание результатов обучающегося по общей и специальной физической подготовке:

- челночный бег 3x10 м (с);
- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см);
- бросок набивного мяча 1 кг, сидя (см);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
- выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата), (см);
- плавание 200 м комплекс;
- плавание 100 м (избранным способом).