

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
продвинутого уровня по виду спорта «плавание»

направленность: *физкультурно-спортивная*
возраст обучающихся: 14-15 лет

Год обучения: второй
Количество часов в неделю: 12
Количество часов в год: 528
Форма обучения: очная

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

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 **продвинутый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 14-15 лет, прошедших базовый 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;
- 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 **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 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*	12/528	6 раз в неделю по 2 часа	Праздничные дни: 04.11.23, 01.01-08.01.2024, 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								1																
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		
4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3										
26	Уч.дней						26	Уч.дней						25	Уч.дней						26	Уч.дней					103	Дн.	
52	Часов						52	Часов						50	Часа						52	Часов					206	Ч.	
январ.24							фев.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	3	3		4	4	4	5	3	4		4	4	4	4	4	5		5	5	4	4	4	4			
20	Уч.дней						24	Уч.дней						25	Уч.дней						26	Уч.дней					95	Дн.	
40	Часов						48	Часа						50	Часа						52	Часов					190	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	4	4	5	4	4	4	3	4	4	5									3	3	3	3	3	2			
25	Уч.дней						24	Уч.дней						0	Уч.дней						17	Уч.дней					67	Дн.	
50	Часов						48	Часа						0	Часов						34	Часов					132	Ч.	
ПРАЗДНИЧ. ДНИ							ИТОГО:																						
ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							265							Уч.дн.															
РАБОЧИЕ ДНИ							530							Часов							528								

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	4	4		1		1		1		1						4
2.1.	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта	2	2		1				1								2
2.2.	Допинг 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	110	4	106	11	11	11	11	8	10	11	12	9	10		6	110
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	2	1	1					1					5
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	25	1	24	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2			25
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	25	1	24	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2		2	25
3.4.	Упражнения на растяжку	25	1	24	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3		1	25
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	30	1	29	3	3	1	2	2	4	4	3	2	3		3	30
4.	Специальная физическая подготовка	90	2	88	8	9	8	9	7	8	10	9	8	8		6	90
4.1.	Упражнения для развития скорости	15		15	1	2	1	1		1	2	1	1				10
4.2.	Упражнения для развития силовых качеств	30	2	28	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3		1	30

4.3.	Упражнения для развития гибкости	15		15	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1		1	15
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10			1	1	1	1	1	1	1	1		2	10
4.5.	Упражнения для развития выносливости	20		20	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3		2	25
5.	Техническая подготовка	160		160	15	16	15	16	14	15	14	14	14	14		13	160
5.1.	Плавание кролем	40		40	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4		3	40
5.2.	Плавание кролем на спине	30		30	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3		3	30
5.3.	Плавание баттерфляем	30		30	3	3	2	3	4	3	2	2	2	3		3	30
5.4.	Плавание брассом	30		30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2		2	30
5.5.	Комплексное плавание	30		30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2		2	30
6.	Тактическая подготовка	90		90	9	9	9	9	4	8	8	9	9	9		7	90
6.1.	Тактика прохождения коротких и средних дистанций	30		30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		1	30
6.2.	Тактика прохождения длинных дистанций	30		30	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3		3	30
6.3.	Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием	30		30	3	3	3	3		3	3	3	3	3		3	30
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	20		20	2	2	2	2	4	2	1	1		2		2	20
8.	Соревновательная деятельность	40	2	38	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4			40
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	1	1		1			1	1		1			6
10.	Аттестация обучающихся	6		6									6				6
	Итого:	528	15	513	154			140			152			82		528	
Распределение часов по месяцам (план)					52	52	50	52	40	48	50	52	50	48			34

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№	Мероприятие	Форма участия	Сроки проведения
1	Проведение собраний в группах, выбор старост группы, ознакомление с учебными планами на отделениях, повтор внутреннего распорядка обучающихся	Очное	01-07.09 2023г.
2	«Неделя безопасности» - знакомство/повтор инструктажей по технике безопасности	Очное	01-07.09 2023г.
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/онлайн	01.11-05.11.2023г.
5	Проведение тематических бесед с обучающимися в рамках Дня защитника отечества: «На страже Родины»	Очное	19.02-24.02.2024г.
6	Участие в акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», посвященных Дню Победы в ВОВ	Очное	09.05.2024г.
7	«Парад победителей»- торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Очное	Май 2024г.
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	Беседы с обучающимися о вреде курения, наркомании и алкоголизма	Очное/онлайн	В течение года
12	Профилактические беседы с обучающимися базового и продвинутого уровней о проблеме ВИЧ в современном обществе, просмотр тематических видеороликов	Очное/онлайн	В течение года
13	Беседы с обучающимися о феномене появления терроризма и экстремизма среди молодежи	Очное/онлайн	В течение года
14	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися	Очное/онлайн	В течение года (по запросу)
15	Использование символов Российской Федерации и Арамильского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

ПЛАВАНИЕ-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов)				
№	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	6,6 и <	6,9 и <
		4	6,7-7,1	7,0-7,4
		3	7,2-7,6	7,5-7,9
		2	7,7-8,1	8,0-8,4
		1	8,2 и >	8,5 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	695	545
		4	605	500
		3	540	460
		2	480	410
		1	430	365
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	251 и >	231 и >
		4	236-250	221-230
		3	221-235	211-220
		2	206-220	201-210
		1	205 и <	200 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
2	Плавание 200 м (комплекс)	10	2.26,00	2.43,00
		9	2.27,00	2.42,00
		8	2.28,00	2.41,00
		7	2.29,00	2.43,00
		6	2.30,00	2.45,00
		5	2.31,00	2.47,00
		4	2.32,00	2.49,00
		3	2.34,00	2.51,00

		2	2.36,00	2.53,00
		1	2.38,00	2.55,00
3	Плавание 100 м (избранным способом)	10	от 1.20,00 до 57,0	от 1.30,00 до 1.04,00
		9		
		8		
		7		
		6		
		5		
		4		
		3		
		2		
		1		

Аннотация к рабочей программе по плаванию

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

Возраст обучающихся: 14-15 лет.

Объем программы – 528 часов, 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 – 12 часов.

Количество занятий в неделю – 6 занятий.

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;
- обогатить двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями общеразвивающей и специальной физической направленности;
- совершенствовать уровень владения навыками и технико-тактическим 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.

Основные разделы программы/ количество часов:

1. Вводное занятие и ИТБ/ 2 часа
2. Теоретическая подготовка/ 4 часа
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 110 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 90 часов
5. Техническая подготовка/ 160 часов
6. Тактическая подготовка/ 90 часов
7. Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде/ 20 часов
8. Соревновательная деятельность/ 40 часов

8. Инструкторская практика/6 часов
9. Аттестация обучающихся/ 6 часов

Планируемые результаты освоения программы

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).

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 – форма, контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов, определяющая успешность подготовки обучающегося *по итогам завершения* освоения образовательной программы по выбранному виду спорта. Она 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).