

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: 9-10 лет

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

Разработчик:  
Усманов Равиль Саидович,  
тренер-преподаватель, 1 КК

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

2023-2024 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 **базовый уровень сложности**.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся 9-10 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 промежуточной 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
первый	01.09.2023	31.08.2024	44*	8/352	4 раза 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	ДН	Ч.
				1	2	3							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	5			5	5		4	4			4	4		5	4			4	4		4	5				
17	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ						17	УЧ.ДНЕЙ					69	ДН.	
34	ЧАСОВ						36	ЧАСОВ						34	ЧАСА						34	ЧАСОВ					138	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	ДН	Ч.
																		1	2	3									
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7		
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14		
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21		
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28		
29	30	31																			29	30							
3	4		3	3			4	4		5	3			4	4		4	4			5	5		4	4				
13	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ						18	УЧ.ДНЕЙ					63	ДН.	
26	ЧАСОВ						32	ЧАСА						32	ЧАСА						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	ДН	Ч.
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30	31			
														29	30	31													
4	4		4	5			4	4		4	4										3	3		3	2				
17	УЧ.ДНЕЙ						16	УЧ.ДНЕЙ							УЧ.ДНЕЙ						11	УЧ.ДНЕЙ					44	ДН.	
34	ЧАСОВ						32	ЧАСА							ЧАСОВ						22	ЧАСОВ					88	Ч.	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #cccccc; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ПРАЗДНИЧ.ДНИ         </div> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #808080; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> ОТПУСК/КАНИКУЛЫ         </div> <div style="width: 20%;"> <div style="background-color: #e0e0e0; width: 15px; height: 10px; margin-bottom: 5px;"></div> РАБОЧИЕ ДНИ         </div> </div>							<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><th colspan="2">ИТОГО:</th></tr> <tr><td>176</td><td>УЧ.ДН.</td></tr> <tr><td>352</td><td>ЧАСОВ</td></tr> </table>		ИТОГО:		176	УЧ.ДН.	352	ЧАСОВ															
ИТОГО:																													
176	УЧ.ДН.																												
352	ЧАСОВ																												

### 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.	<b>Вводное занятие и ИТБ</b>	2	2		1					1							2
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	7	7			3	1						1	2			7
2.1.	Правила соревнований по плаванию	2	2			2											2
2.2.	Допинг в спорте (влияние на здоровье спортсмена, последствия для спортивной карьеры)	3	3			1	1							1			3
2.3.	Строение и функции организма человека	2	2										1	1			2
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	75	4	71	8	8	8	7	6	5	8	7	6	6		6	75
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	2	2	2	2	2	1	1	2		2	20
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	15	1	14	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		1	15
3.4.	Упражнения на растяжку	18	1	17	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1		1	18
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	17	1	16	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2		2	17
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	58	4	54	6	5	7	7	5	6	6	6	2	4		4	58
4.1.	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	1	1	2	2	1	1	2	2		2		2	16
4.2.	Упражнения на	16	1	15	2	2	2	2	2	2	2	2					16

	развитие координации движений																
4.3.	Упражнения для развития ловкости	11	1	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	11
4.4.	Упражнения для развития гибкости	15	1	14	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1		1	15
<b>5.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>160</b>	<b>6</b>	<b>154</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>		<b>11</b>	<b>160</b>
5.1.	Плавание кролем на груди	25	1	24	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2		2	25
5.2.	Плавание кролем на спине	25	1	24	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2		1	25
5.3.	Старт (из воды, с тумбочки)	35	1	34	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3		3	35
5.4.	Финиш	5		5								2	2	1			5
5.5.	Плавание баттерфляем	25	1	24	3	3	2	1	1	2	3	3	2	3		2	25
5.6.	Плавание брассом	25	1	24	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2		2	25
5.7.	Повороты	20	1	19	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1	20
<b>6.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>				<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>			<b>20</b>
<b>7.</b>	<b>Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>14</b>		<b>2</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		<b>3</b>		<b>1</b>	<b>15</b>
<b>8.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>9</b>
<b>9.</b>	<b>Аттестация обучающихся</b>	<b>6</b>		<b>6</b>									<b>6</b>				<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>28</b>	<b>324</b>	<b>104</b>			<b>92</b>			<b>102</b>			<b>54</b>			<b>352</b>
<b>Распределение часов по месяцам (план)</b>					<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>		<b>22</b>	

#### 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	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями (законными представителями) и обучающимися,	Очное/онлайн	В течение года (по запросу)
12	Использование символов Российской Федерации и Арамильского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

Приложение №1

ПЛАВАНИЕ-БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ/1 (352 часа)				
№	Контрольные упражнения (тесты)	оценка	юноши	девушки
			1-й год обучения	1-й год обучения
Нормативы общей физической подготовки				
1	Челночный бег 3x10 м (с)	5	7,7 и <	7,9 и <
		4	7,8-8,2	8,0-8,4
		3	8,3-8,7	8,5-8,9
		2	8,8-9,2	9,0-9,4
		1	9,3 и >	9,5 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	380	350
		4	340	310
		3	310	280
		2	280	250
		1	250	220
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	186 и >	171 и >
		4	171-185	161-170
		3	156-170	151-160
		2	141-155	141-150
		1	140 и <	140 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	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		



## Аннотация к рабочей программе по плаванию

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** базовый.

**Возраст обучающихся:** 9-10 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 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 (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/ 7 часов
3. Общая физическая подготовка (ОФП)/ 75 часов
4. Специальная физическая подготовка (СФП)/ 58 часов
5. Техническая подготовка/ 160 часов
6. Тактическая подготовка/20 часов
7. Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде/ 15 часов
7. Соревновательная деятельность/ 9 часов
8. Аттестация обучающихся/ 6 часов

### **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 промежуточной аттестации**

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

*Промежуточная аттестация* – форма контроля, реализуемая через прием контрольных нормативов и определяющая уровень успешности освоения обучающимися образовательной программы по выбранному виду спорта. Она включает в себя годовое 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.