

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 в классических ластах»**

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:
Андреященко Елена Фёдоровна,
тренер-преподаватель, 1КК

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

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию в ластах разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «плавание в классических ластах» (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» или «плавание в классических ластах» СШ «Дельфин». Так же к обучению допускаются дети, прошедшие обучение по виду спорта «плавание» или «плавание в классических ластах» 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 в классических ластах.

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.

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 *уверенно 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;
- ✓ проплывать соревновательные дистанции кролем в классических ластах;
- ✓ уверенно стартовать с тумбочки, правильно финишировать; выполнять повороты.

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*	12/528	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																												
				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		5	4	5			4		4	5	4			5		3	4	4			4		5	5																												
17	УЧ.ДНЕЙ							18	УЧ.ДНЕЙ							16	УЧ.ДНЕЙ							18	УЧ.ДНЕЙ						69	ДН.																							
52	ЧАСОВ							54	ЧАСОВ							46	ЧАСОВ							56	ЧАСОВ						208	Ч.																							
январь.24							фев.24							март.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				1	2	3	4					1	2	3					1	2	3																												
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			3		3	3	4			5		4	4	3			4		5	5	5			4		4	4																												
12	УЧ.ДНЕЙ							17	УЧ.ДНЕЙ							17	УЧ.ДНЕЙ							17	УЧ.ДНЕЙ						63	ДН.																							
36	ЧАСОВ							50	ЧАСА							54	ЧАСА							50	ЧАСОВ						190	Ч.																							
май.24							июнь.24							июль.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																													
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			4		5	5								3			2		2	2																												
16	УЧ.ДНЕЙ							18	УЧ.ДНЕЙ								УЧ.ДНЕЙ							9	УЧ.ДНЕЙ						44	ДН.																							
48	ЧАСОВ							56	ЧАСА								ЧАСОВ							26	ЧАСОВ						130	Ч.																							
■ ПРАЗДНИЧ. ДНИ							ИТОГО:							ПН							ЧТ							СБ							ВСК							ИТОГО													
■ ОТПУСК/КАНИКУЛЫ							177							УЧ.ДН.							2							2							4							4							12						
■ 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	12	10	11	7	12	11	9	9	12	6	110	
3.1.	Имитационные упражнения на суше	5		5	1	1	1	2								5	
3.2.	Укрепление мышц плечевого пояса	25	1	24	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2		25	
3.3.	Укрепления мышц брюшного пресса	25	1	24	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	25	
3.4.	Упражнения на растяжку	25	1	24	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	25	
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	30	1	29	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	30	
4.	Специальная физическая подготовка	90	2	88	11	9	6	8	6	8	9	9	9	10	5	90	
4.1.	Упражнения для развития быстроты	15		15	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1		15	
4.2.	Упражнения для развития силовых качеств	30	2	28	2	2	1	3	2	2	4	4	4	4	2	30	

4.3.	Упражнения для развития гибкости	15		15	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2		1	15
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4.5.	Упражнения для развития выносливости	20		20	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2		2	20
5.	Техническая подготовка	160		160	17	15	13	16	13	15	17	16	14	13		11	160
5.1.	Плавание ногами кролем в классических ластах	40		40	4	3	4	5	3	4	5	4	3	3		2	40
5.2.	Плавание в полной координации кролем в классических ластах	30		30	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3		2	30
5.3.	Плавание баттерфляем в классических ластах	30		30	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3		2	30
5.4.	Плавание брассом	30		30	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2		3	30
5.5.	Комплексное плавание	30		30	4	3	2	4	2	3	3	3	2	2		2	30
6.	Тактическая подготовка	90		90	9	9	9	9	6	8	9	8	6	13		4	90
6.1.	Тактика прохождения коротких и средних дистанций	30		30	3	3	3	3	2	3	3	3	2	5			30
6.2.	Тактика прохождения длинных дистанций	30		30	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4		2	30
6.3.	Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием	30		30	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4		2	30
7.	Другие виды спорта, подвижные игры и игры на воде	20		20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3			20
8.	Соревновательная деятельность	40	2	38		6	6	6	3	4	5	4	2	4			40
9.	Инструкторская и судейская практика	6	1	6				3				2		1			6
10.	Аттестация обучающихся	6		5									6				6
Итого:		528	15	513	152			152			142			152			528
Распределение часов по месяцам (план)					52	54	46	56	36	50	54	50	48	56		26	

4. План воспитательной работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема, название мероприятия	Форма проведения, участия	Сроки проведения
1.	Собрание – ознакомление с учебным планом, повтор внутреннего распорядка	Беседа	01-07.09.2023
2.	«Неделя безопасности» - знакомство и повтор инструктажей по технике безопасности	Беседа	01-07.09.2023
3.	День солидарности в борьбе с терроризмом «Мы помним»	Беседа	03.09.2023
4.	«День народного единства»	Тематическая беседа	01-05.11.2023
5.	«Душа России в символах ее» - день государственного герба РФ	Информационный час	30.11.2023
6.	«Права и обязанности» - день конституции РФ	Информационный час	12.12.2023
7.	«На страже Родины» - день защитника Отечества	Тематическая беседа, просмотр фильма	19-24.02.2024
8.	«Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка» - день победы	Участие в акциях	09.05.2024
9.	«Это нужно помнить»	Тематическая беседа	Май 2024
10.	«Парад победителей» - торжественное награждение лучших обучающихся, родителей, тренеров-преподавателей	Общешкольное мероприятие	Май 2024
11.	«Россия – мой любимый дом» - День России	Информационный час	12.06.2024
12.	Игровые мероприятия, посвященные Дню физкультурника	Общешкольное мероприятие	Август 2024
13.	«Флаг державы – символ славы» - день Государственного флага России	Информационный час	22.08.2024
14.	Сдача нормативов ФСК ГТО	По положению	В течение года
15.	Участие в массовых и культурно-спортивных мероприятиях различного уровня	По положению	В течение года
16.	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся		В течение года
17.	«Выдающиеся достижения российских спортсменов»	Беседа, просмотр фильма «Чемпионы»	Январь 2024
18.	«Вред курения, наркомании и алкоголизма»	Беседа	Март 2024

19.	«Проблема ВИЧ в современном обществе»	Беседа, просмотр видеороликов	Апрель 2024
20.	«Феномен появления терроризма и экстремизма среди молодежи»	Беседа	Апрель 2024
21.	Родительское собрание	Собрание	Сентябрь 2023 Май 2023
22.	Индивидуальные и консультативные беседы с родителями и обучающимися	Беседа	По запросу в течение года
23.	Использование символов РФ и Арамильского ГО при проведении спортивных соревнований		В течение года

ПЛАВАНИЕ В КЛАССИЧЕСКИХ ЛАСТАХ (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	8,1-8,5	7,7-8,0
		4	8,6-9,00	8,1-8,5
		3	9,1-9,3	8,6-9,00
		2	9,4-9,6	9,1-9,3
		1	9,7	9,4
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	330	295
		4	300	270
		3	270	245
		2	250	235
		1	220	215
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
		1	65	56
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 в классических ластах	10	55,5	1.01,4
		9	61,8	1.02,5
		8	68,8	1.04,8
		7	75,8	1.06,0
		6	82,8	1.07,2
		5	89,8	1.09,4
		4	96,8	1.10,8
		3	1.03,8	1.12,8
		2	1.10,8	1.18,8
		1	1.17,8	1.25,0

**Аннотация
к рабочей программе по плаванию
в классических ластах**

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 – 4 занятия.

Цель программы - формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических и морально-волевых качеств обучающихся через овладение техникой и тактикой плавания в классических ластах.

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

уверенно 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;
- ✓ проплывать соревновательные дистанции кролем в классических ластах;
- ✓ уверенно стартовать с тумбочки, правильно финишировать; выполнять повороты.

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 в классических ластах.