

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: 13-14 лет

Год обучения: первый
Количество часов в неделю: 12
Количество часов в год: 528
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 **продвинутый уровень сложности**.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 13-14 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 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*	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			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						30	31																					
4	4	4	4	5	5		5	5	4	4	4	4		4	4	5	5	4	3		4	4	4	4	5	5			
26	уч.дней						26	уч.дней						25	уч.дней						26	уч.дней					103	дн.	
52	часов						52	часов						50	часов						52	часов					206	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	6	7	1	2	3	4				1	2	3	4	5	6	7	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	часов						50	часов						52	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				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	5	4		4	4	3	4	4	5																	
25	уч.дней						24	уч.дней						0	уч.дней						17	уч.дней					67	дн.	
50	часов						48	часов						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	5	105	11	10	11	11	8	10	11	13	8	10		7	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	3	1	3		1	25
3.5.	Упражнения для укрепления мышц ног	30	2	28	3	2	1	2	2	4	4	3	2	3		4	30
4.	Специальная физическая подготовка	80	2	78	8	9	8	8	6	7	8	8	8	8		2	80
4.1.	Упражнения для развития быстроты	15		15	1	2	2	2		2	2	2	2				15
4.2.	Упражнения для развития силовых качеств	20	1	19	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3			20
4.3.	Упражнения для развития гибкости	10		10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10

4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15		15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		2	15
4.5.	Упражнения для развития выносливости	20	1	19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
5.	Техническая подготовка	170		170	16	17	16	17	14	16	15	15	15	14		15	170
5.1.	Плавание кролем на груди	40		40	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4		3	40
5.2.	Плавание кролем на спине	40		40	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3		4	40
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	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2		3	30
6.	Тактическая подготовка	90	2	88	8	9	9	9	4	8	8	9	9	9		8	90
6.1.	Тактика прохождения коротких и средних дистанций	30		30	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3		2	30
6.2.	Тактика прохождения длинных дистанций	30	1	29	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3		3	30
6.3.	Тактика прохождения дистанций комплексным плаванием	30	1	29	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	18	510	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 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-ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (528 часов)				
№	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	6,8 и <	7,1 и <
		4	6,9-7,3	7,2-7,6
		3	7,4-7,8	7,7-8,1
		2	7,9-8,3	8,2-8,6
		1	8,4 и >	8,7 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	565	480
		4	515	440
		3	475	400
		2	430	365
		1	400	315
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	5	236 и >	221 и >
		4	221-235	211-220
		3	206-220	201-210
		2	191-205	191-200
		1	190 и <	190 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	2.43,00	2,53
		9	2.42,00	2.60,00
		8	2.41,00	2.65,00
		7	2.43,00	2.70,00
		6	2.45,00	2.75,00
		5	2.47,00	2.80,00
		4	2.49,00	2.86,00
		3	2.51,00	2.92,00
		2	2.53,00	2.98,00
		1	2.55,00	3.05,00

3	Плавание 100 м (избранным способом)	10	от 1.28,00 до 1.00,00	от 1.35,00 до 1.07,00
		9		
		8		
		7		
		6		
		5		
		4		
		3		
		2		
		1		

Аннотация к рабочей программе по плаванию

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: продвинутый.

Возраст обучающихся: 13-14 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)/ 80 часов
5. Техническая подготовка/ 170 часов
6. Тактическая подготовка/ 90 часов
7. Другие виды спорта, подвижные игры/ 20 часов
8. Соревновательная деятельность/ 40 часов

9. Инструкторская и судейская практика/6 часов

10. Аттестация обучающихся/ 4 часа

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 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;
- плавание 100 м (избранным способом).