

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № № 603-д от 25.05.2023 г.

Рабочая программа
первого года обучения по адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание без границ»

Возраст обучающихся: от 8 до 14 лет

Автор-составитель программы:
Прусс Б.А., тренер-преподаватель

Автор-составитель рабочей программы:
Прусс Б.А., тренер-преподаватель

г. Екатеринбург, 2023

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Особенности обучения в текущем году: особенности обучения в текущем учебном году по общеразвивающей программе: особенности условий реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.	
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Первый год обучения. Одна группа численностью 10 человек, возраст обучающихся от 8 лет до 14 лет. Количество учебных часов – 216 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа, академический час – 45 минут.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа), формы контроля.	
Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных формульных занятий) в текущем учебном году	
Изменения, внесенные в общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части общеразвивающей программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)	
Планируемые результаты этого года обучения и способы их оценки	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
-------	-------	-------	---------------	--------------	--------------	----------------

1	октябрь	3	Теория Практика	2	Вводное занятие.	Опрос Контрольные упражнения
2	октябрь	5	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Дыхательные упражнения	Опрос Контрольные упражнения
3	октябрь	6	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Подготовительные упражнения по освоению с водой	Опрос Контрольные упражнения
4	октябрь	10	Теория Практика	2	ОФП Понятие общей физической подготовки. СФП. Передвижение с изменением направлений.	Опрос Контрольные упражнения
5	октябрь	12	Теория Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения на ознакомление со свойствами воды	Опрос Контрольные упражнения
6	октябрь	13	Практика	2	ОФП СФП Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопасного положения тела в воде	Контрольные упражнения
7	октябрь	17	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка. СФП. Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопасного положения тела в воде	Опрос Контрольные упражнения
8	октябрь	19	Практика	2	ОФП СФП Прыжки и ныряния	Контрольные упражнения
9	октябрь	20	Теория Практика	2	Влияние плавания на организм. СФП Прыжки и ныряния	Опрос
10	октябрь	24	Практика	2	ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну	Контрольные упражнения
11	октябрь	26	Теория Практика	2	Теоретическая подготовка СФП. Упражнения на сопротивление воды.	Опрос Контрольные упражнения
12	октябрь	27	Практика	2	СФП. Упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду	Контрольные упражнения
13	октябрь	31	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых (компенсаторное плавание)	Контрольные упражнения
14	ноябрь	2	Теория	2	Восстановительные мероприятия Специальные	Тест Контрольные

					упражнения для активного отдыха и расслабления; движения.	упражнения
15	ноябрь	3	Практика	2	Восстановительные мероприятия Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
16	ноябрь	7	Теория Практика	2	Правила ухода за собой и своим телом, Восстановительные мероприятия	Тест Контрольные упражнения
17	ноябрь	9	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
18	ноябрь	10	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
19	ноябрь	14	Теория Практика	2	Оказание первой помощи при проблемах на воде. ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные Упражнения
20	ноябрь	16	Теория Практика	2	Сведения о влиянии занятий плавания на организм человека ОФП, Общеразвивающие упражнения	Опрос Контрольные упражнения
21	ноябрь	17	Теория Практика	2	Понятие о виде спорта – плавание. ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения Опрос
22	ноябрь	21	Практика	2	Техническая подготовка. ОФП. Подводящие и подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
23	ноябрь	23	Практика	2	Техническая подготовка Передвижения в воде на руках по дну бассейна	Контрольные упражнения
24	ноябрь	24	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Игры в воде, связанные с передвижениями по дну	Опрос Контрольные упражнения
25	ноябрь	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
26	ноябрь	30	Практика	2	Техническая подготовка Передвижение по дну бассейна	Контрольные упражнения
27	декабрь	1	Теория Практика	2	Роль плавания как закаляющего организм фактора. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
28	декабрь	5	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
29	декабрь	7	Теория Практика	2	Роль плавания как прикладного вида спорта. Техническая подготовка Погружения в воду	Опрос Контрольные упражнения

30	декабрь	8	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
31	декабрь	12	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
32	декабрь	14	Теория Практика	2	Значение воды как естественной силы природы. Техническая подготовка. Погружение в воду	Опрос Контрольные упражнения
33	декабрь	15	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
34	декабрь	19	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
35	декабрь	21	Практика	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
36	декабрь	22	Практика	2	Соревнования в малом бассейне	Контрольные нормативы
37	декабрь	26	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
38	декабрь	29	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
39	январь	11	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
40	январь	12	Теория Практика	2	Значение воды как естественной силы природы Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
41	январь	16	Практика	2	СФП Всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности	Контрольные упражнения
42	январь	18	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
43	январь	19	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
44	январь	23	Теория Практика	2	История зарождения плавания. Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
45	январь	25	Теория Практика	2	Плавание как вид спорта Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
46	январь	26	Теория Практика	2	Знаменитые пловцы России Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
47	январь	30	Практика	2	СФП Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
48	февраль	1	Теория Практика	2	Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Опрос Контрольные упражнения
49	февраль	2	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения

50	февраль	6	Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
51	февраль	8	Теория Практика	2	Понятие о гигиене. Восстановительные мероприятия	Опрос Контрольные упражнения
52	февраль	9	Практика	2	Режим дня. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
53	февраль	13	Практика	2	Разминка. Способы закаливания	Контрольные упражнения
54	февраль	15	Практика	2	Заминка. Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
55	февраль	16	Практика	2	Сбалансированное питание Техническая подготовка; упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
56	февраль	20	Практика	2	Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Контрольные упражнения
57	февраль	22	Теория Практика	2	Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка. Упражнения на скольжение	Опрос Контрольные упражнения
58	февраль	27	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
59	февраль	29	Практика	2	СФП. Упражнения на дыхание	Контрольные упражнения
60	март	1	Теория Практика	2	Режим дня Техническая подготовка	Опрос Контрольные упражнения
61	март	5	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
62	март	7	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
63	март	12	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
64	март	14	Практика	2	СФП. Упражнения для совершенствования координации	Контрольные упражнения

65	март	15	Практика	2	Техническая подготовка; Упражнения на всплытие; лежание на воде	Контрольные упражнения
66	март	19	Практика	2	ОФП, Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
67	март	21	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
68	март	22	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
69	март	26	Теория Практика	2	Способы закаливания. Техническая подготовка; упражнение на всплытие	Опрос Контрольные упражнения
70	март	28	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
71	март	29	Практика	2	Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду	Контрольные упражнения
72	апрель	2	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
73	апрель	4	Практика	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
74	апрель	5	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
75	апрель	9	Практика	2	СФП. Специальные имитационные упражнения.	Контрольные упражнения
76	апрель	11	Теория Практика	2	Сбалансированное питание. Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
77	апрель	12	Теория Практика	2	Понятие способов плавания Техническая подготовка; скольжение на груди	Опрос Контрольные упражнения
78	апрель	16	Практика	2	СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног	Контрольные упражнения
79	апрель	18	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль, брасс.	Опрос Контрольные упражнения
80	апрель	19	Теория Практика	2	Характеристика способов плавания: кроль на спине, баттерфляй. Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения
81	апрель	23	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
82	апрель	25	Теория Практика	2	Влияние плавания на здоровье человека Техническая подготовка скольжение на спине	Опрос Контрольные упражнения

83	апрель	26	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
84	апрель	30	Теория Практика	2	Повороты при плавании Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с выдохом в воду	Опрос Контрольные упражнения
85	май	3	Теория Практика	2	Старт с тумбочки. Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с движениями рук	Опрос Контрольные упражнения
86	май	7	Теория Практика	2	Техническая подготовка. Старт из воды. Скольжение на спине	Контрольные упражнения
87	май	14	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
88	май	16	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
89	май	17	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
90	май	21	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
91	май	23	Практика	2	СФП Упражнения для совершенствования координации движений	Контрольные упражнения
92	май	24	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине	Контрольные упражнения
93	май	28	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
94	май	30	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Тест
95	май	31	Практика	2	Техническая подготовка; скольжение на спине в сочетании с дыханием	Контрольные упражнения
96	июнь	4	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
97	июнь	6	Практика	2	Техническая подготовка скольжение на спине с движениями рук	Контрольные упражнения
98	июнь	7	Практика	2	Техническая подготовка игры, связанные со скольжением	Контрольные упражнения
99	июнь	11	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения

100	июнь	13	Практика	2	Техническая подготовка; движения ногами в воде, сидя	Контрольные упражнения
101	июнь	14	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами в воде, опираясь на руки	Контрольные упражнения
102	июнь	18	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
103	июнь	20	Практика	2	Техническая подготовка движения ногами, лежа на груди с опорой.	Контрольные упражнения
104	июнь	21	Практика	2	Восстановительные мероприятия Активный отдых	Контрольные упражнения
105	июнь	25	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	июнь	27	Практика	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	июнь	28	Практика	2	Соревнования «Умею держаться на воде».	Контрольные упражнения
108	июль	2	Теория Практика	2	Итоговое занятие	Опрос Контрольные упражнения

3. Учебно-методические материалы:

1. Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал. URL: <http://www.afkonline.ru>. – Текст: электронный.
2. Здоровье и образование. URL: <http://www.valeo.edu.ru>. – Текст: электронный.
3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университет. URL: <http://elib.mosgu.ru>. – Текст: электронный.
4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. URL: <http://lfksport.ru>. – Текст: электронный.
5. Журнал «Теория и практика физической культуры». URL: <http://www.teoriya.ru>. – Текст: электронный.
6. Министерства спорта Российской Федерации: официальный сайт URL: <http://www.minstm.gov.ru>. – Текст: электронный.
7. Паралимпийский комитет России: официальный сайт. URL: <https://paralymp.ru><https://paralymp.ru>. – Текст: электронный.
8. Российская спортивная энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru>. – Текст: электронный.
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru>. – Текст: электронный.
10. Электронные книги по спортивной тематике. URL: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/>. – Текст: электронный.