

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»**

Возраст обучающихся: от 8 до 14 лет

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

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

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 | 2 | Теория Практика | 2 | Вводное занятие. | Опрос Контрольные упражнения |
| 2 | октябрь | 4 | 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 | 9 | Теория Практика | 2 | ОФП Понятие общей физической подготовки. СФП. Передвижение с изменением направлений. | Опрос Контрольные упражнения |
| 5 | октябрь | 11 | 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 | 16 | Теория Практика | 2 | Теоретическая подготовка. СФП. Упражнения, способствующие развитию ориентировки и формированию безопасного положения тела в воде | Опрос Контрольные упражнения |
| 8 | октябрь | 18 | 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 | 23 | Практика | 2 | ОФП Значение общей физической подготовки СФП Упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну | Контрольные упражнения |
| 11 | октябрь | 25 | 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 | 30 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия Активный отдых (компенсаторное плавание) | Контрольные упражнения |
| 14 | ноябрь | 1 | 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 | 6 | Теория Практика | 2 | Правила ухода за собой и своим телом, Восстановительные мероприятия | Тест Контрольные упражнения |
| 17 | ноябрь | 8 | Практика | 2 | ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные упражнения |
| 18 | ноябрь | 10 | Практика | 2 | ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные упражнения |
| 19 | ноябрь | 13 | Теория Практика | 2 | Оказание первой помощи при проблемах на воде. ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные Упражнения |
| 20 | ноябрь | 15 | 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 | 20 | Практика | 2 | Техническая подготовка. ОФП. Подводящие и подготовительные упражнения | Контрольные упражнения |
| 23 | ноябрь | 22 | 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 | 27 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 26 | ноябрь | 29 | Практика | 2 | Техническая подготовка Передвижение по дну бассейна | Контрольные упражнения |
| 27 | декабрь | 1 | Теория Практика | 2 | Роль плавания как закаливающего организм фактора. Техническая подготовка | Опрос Контрольные упражнения |
| 28 | декабрь | 4 | Практика | 2 | ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные упражнения |
| 29 | декабрь | 6 | 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 | 11 | Практика | 2 | ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные упражнения |
| 32 | декабрь | 13 | 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 | 18 | Практика | 2 | Техническая подготовка | Контрольные упражнения |
| 35 | декабрь | 20 | Практика | 2 | Соревнования в малом бассейне | Контрольные нормативы |
| 36 | декабрь | 22 | Практика | 2 | Соревнования в малом бассейне | Контрольные нормативы |
| 37 | декабрь | 25 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 38 | декабрь | 27 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 39 | декабрь | 29 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 40 | январь | 10 | Теория Практика | 2 | Значение воды как естественной силы природы Техническая подготовка | Опрос Контрольные упражнения |
| 41 | январь | 12 | Практика | 2 | СФП Всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности | Контрольные упражнения |
| 42 | январь | 15 | Практика | 2 | ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные упражнения |
| 43 | январь | 17 | Практика | 2 | Техническая подготовка | Контрольные упражнения |
| 44 | январь | 19 | Теория Практика | 2 | История зарождения плавания. Техническая подготовка | Опрос Контрольные упражнения |
| 45 | январь | 22 | Теория Практика | 2 | Плавание как вид спорта Техническая подготовка | Опрос Контрольные упражнения |
| 46 | январь | 24 | Теория Практика | 2 | Знаменитые пловцы России Техническая подготовка | Опрос Контрольные упражнения |
| 47 | январь | 26 | Практика | 2 | СФП Упражнения для освоения техники дыхания | Контрольные упражнения |
| 48 | январь | 29 | Теория Практика | 2 | Понятие о личной гигиене, о гигиене одежды и обуви. Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду | Опрос Контрольные упражнения |
| 49 | январь | 31 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |

| | | | | | | |
|----|---------|----|--------------------|---|---|---------------------------------|
| 50 | февраль | 2 | Практика | 2 | Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка; упражнения на скольжение | Опрос Контрольные упражнения |
| 51 | февраль | 5 | Теория Практика | 2 | Понятие о гигиене. Восстановительные мероприятия | Опрос Контрольные упражнения |
| 52 | февраль | 7 | Практика | 2 | Режим дня. Техническая подготовка; упражнения на скольжение | Контрольные упражнения |
| 53 | февраль | 9 | Практика | 2 | Разминка. Способы закаливания | Контрольные упражнения |
| 54 | февраль | 12 | Практика | 2 | Заминка. Техническая подготовка; упражнения на скольжение | Контрольные упражнения |
| 55 | февраль | 14 | Практика | 2 | Сбалансированное питание Техническая подготовка; упражнения на скольжение | Контрольные упражнения |
| 56 | февраль | 16 | Практика | 2 | Техническая подготовка. Упражнения на скольжение | Контрольные упражнения |
| 57 | февраль | 19 | Теория Практика | 2 | Гигиенические требования для посещения бассейна. Техническая подготовка. Упражнения на скольжение | Опрос Контрольные упражнения |
| 58 | февраль | 21 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 59 | февраль | 26 | Практика | 2 | СФП. Упражнения на дыхание | Контрольные упражнения |
| 60 | февраль | 28 | Теория Практика | 2 | Режим дня Техническая подготовка | Опрос Контрольные упражнения |
| 61 | март | 1 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 62 | март | 4 | Практика | 2 | ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные упражнения |
| 63 | март | 6 | Практика | 2 | СФП. Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 64 | март | 11 | Практика | 2 | СФП. Упражнения для совершенствования координации | Контрольные упражнения |
| 65 | март | 13 | Практика | 2 | Техническая подготовка; Упражнения на всплывание; лежание на воде | Контрольные упражнения |
| 66 | март | 15 | Практика | 2 | ОФП, Общеразвивающие упражнения | Контрольные упражнения |
| 67 | март | 18 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |

| | | | | | | |
|----|--------|----|--------------------|---|--|---------------------------------|
| 68 | март | 20 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 69 | март | 22 | Теория Практика | 2 | Способы закаливания. Техническая подготовка; упражнение на всплытие | Опрос Контрольные упражнения |
| 70 | март | 22 | Практика | 2 | СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног | Контрольные упражнения |
| 71 | март | 25 | Практика | 2 | Техническая подготовка; игры с использованием выдоха в воду | Контрольные упражнения |
| 72 | март | 27 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 73 | март | 29 | Практика | 2 | Техническая подготовка | Контрольные упражнения |
| 74 | апрель | 1 | Практика | 2 | СФП. Специальные имитационные упражнения | Контрольные упражнения |
| 75 | апрель | 3 | Практика | 2 | СФП. Специальные имитационные упражнения. | Контрольные упражнения |
| 76 | апрель | 5 | Теория Практика | 2 | Сбалансированное питание. Техническая подготовка; скольжение на груди | Опрос Контрольные упражнения |
| 77 | апрель | 8 | Теория Практика | 2 | Понятие способов плавания Техническая подготовка; скольжение на груди | Опрос Контрольные упражнения |
| 78 | апрель | 10 | Практика | 2 | СФП специальные имитационные упражнения для движения рук и ног | Контрольные упражнения |
| 79 | апрель | 12 | Теория Практика | 2 | Характеристика способов плавания: кроль, брасс. | Опрос Контрольные упражнения |
| 80 | апрель | 15 | Теория Практика | 2 | Характеристика способов плавания: кроль на спине, баттерфляй. Техническая подготовка скольжение на спине | Опрос Контрольные упражнения |
| 81 | апрель | 17 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 82 | апрель | 19 | Теория Практика | 2 | Влияние плавания на здоровье человека Техническая подготовка скольжение на спине | Опрос Контрольные упражнения |
| 83 | апрель | 22 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 84 | апрель | 24 | Теория Практика | 2 | Повороты при плавании Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с выдохом в воду | Опрос Контрольные упражнения |
| 85 | апрель | 26 | Теория Практика | 2 | Старт с тумбочки. | Опрос Контрольные |

| | | | | | | |
|-----|--------|----|--------------------|---|--|------------------------|
| | | | | | Техническая подготовка. Скольжение в сочетании с движениями рук | упражнения |
| 86 | апрель | 29 | Теория Практика | 2 | Техническая подготовка. Старт из воды. Скольжение на спине | Контрольные упражнения |
| 87 | май | 3 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 88 | май | 6 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 89 | май | 8 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 90 | май | 13 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 91 | май | 15 | Практика | 2 | СФП Упражнения для совершенствования координации движений | Контрольные упражнения |
| 92 | май | 17 | Практика | 2 | Техническая подготовка скольжение на спине | Контрольные упражнения |
| 93 | май | 20 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Тест |
| 94 | май | 22 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Тест |
| 95 | май | 24 | Практика | 2 | Техническая подготовка; скольжение на спине в сочетании с дыханием | Контрольные упражнения |
| 96 | май | 27 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 97 | май | 29 | Практика | 2 | Техническая подготовка скольжение на спине с движениями рук | Контрольные упражнения |
| 98 | май | 31 | Практика | 2 | Техническая подготовка игры, связанные со скольжением | Контрольные упражнения |
| 99 | июнь | 3 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 100 | июнь | 5 | Практика | 2 | Техническая подготовка; движения ногами в воде, сидя | Контрольные упражнения |
| 101 | июнь | 7 | Практика | 2 | Техническая подготовка движения ногами в воде, опираясь на руки | Контрольные упражнения |
| 102 | июнь | 10 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 103 | июнь | 12 | Практика | 2 | Техническая подготовка движения ногами, лежа на груди с опорой. | Контрольные упражнения |
| 104 | июнь | 14 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия Активный отдых | Контрольные упражнения |
| 105 | июнь | 17 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |

| | | | | | | |
|-----|------|----|----------|---|--|------------------------|
| 106 | июнь | 19 | Практика | 2 | Восстановительные мероприятия | Контрольные упражнения |
| 107 | июнь | 21 | Практика | 2 | Соревнования «Умею держаться на воде». | Контрольные упражнения |
| 108 | июнь | 24 | практика | 2 | Восстановительные мероприятия | 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 университета. 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.