

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАОУСО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 30.05.2024 г.

Утверждаю:
Директор ГАОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 663-д от 30.05.2024 г.

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

Возраст обучающихся: от 8 до 16 лет

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

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

г. Екатеринбург, 2024

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)	Второй год обучения. Одна группа численностью 10 человек, возраст обучающихся от 8 лет до 16 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 формучебных 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	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Формы контроля
1	октябрь	групповая	2	Вводное занятие	Опрос. Контрольные

					упражнения
2	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания.	Контрольные упражнения
3	октябрь	групповая	2	Плавание с помощью движений одними	Контрольные упражнения
4	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
5	октябрь	групповая	2	Формирование представления о водных видах спорта. СФП. Упражнения на погружение	Опрос Контрольные упражнения
6	октябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания.	Контрольные упражнения
7	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Упражнения на всплывание и лежание на воде	Опрос. Контрольные упражнения
8	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Упражнения для освоения техники дыхания	Опрос Контрольные упражнения
9	октябрь	групповая	2	Упражнения для освоения техники дыхания	Контрольные упражнения
10	октябрь	групповая	2	Техническая подготовка. Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
11	октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Российские спортсмены – чемпионы. СФП	Опрос Контрольные упражнения
12	октябрь	групповая	2	Элементы спортивно–тренировочной подготовки. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос. Контрольные упражнения
13	ноябрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
14	ноябрь	групповая	2	Личная гигиена занимающихся. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос. Контрольные упражнения
15	ноябрь	групповая	2	Пропаганда здорового образа жизни. СФП. Упражнения на сопротивление воды	Опрос Контрольные упражнения
16	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
17	ноябрь	групповая	2	Кроль на груди и на спине; подвижные игры на воде	Контрольные упражнения
18	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Закаливание. Плавательные движения разных способов плавания	Опрос Контрольные упражнения
19	ноябрь	групповая	2	Дыхательные упражнения	Контрольные упражнения
20	ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка. Значение плавания как вида спорта. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения

21	ноябрь	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
22	ноябрь	групповая	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
23	ноябрь	групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения	Контрольные упражнения
24	ноябрь	групповая	2	Технические элементы способов плавания	Контрольные упражнения
25	декабрь	групповая	2	Режим дня. СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Опрос Контрольные упражнения
26	декабрь	групповая	2	Дыхательные упражнения	Контрольные упражнения
27	декабрь	групповая	2	СФП. Подготовительные упражнения	Контрольные упражнения
28	декабрь	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения	Контрольные упражнения
29	декабрь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
30	декабрь	групповая	2	ОФП. Общеразвивающие упражнения на суше	Контрольные упражнения
31	декабрь	групповая	2	Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
32	декабрь	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
33	декабрь	групповая	2	СФП. Упражнения на сопротивление воды	Контрольные упражнения
34	декабрь	групповая	2	СФП. Всплытие и лежание на воде	Контрольные упражнения
35	декабрь	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
36	декабрь	групповая	2	СФП. Всплытие и лежание на воде	Контрольные упражнения
37	январь	групповая	2	СФП. Лежание и скольжение	Контрольные упражнения
38	январь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
39	январь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные упражнения
40	январь	групповая	2	СФП. Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
41	январь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
42	январь	групповая	2	СФП. Всплытие и лежание	Контрольные упражнения
43	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
44	январь	групповая	2	Движения рук, ног, дыхание. Согласование движений. Техника старта и поворота	Контрольные упражнения

45	январь	групповая	2	Специальные упражнения	имитационные	Контрольные упражнения
46	январь	групповая	2	Специальные упражнения	имитационные	Контрольные упражнения
47	январь	групповая	2	Специальные упражнения	имитационные	Контрольные упражнения
48	январь	групповая	2	Специальные упражнения	имитационные	Контрольные упражнения
49	февраль	групповая	2	Участие в соревнованиях		Контрольные нормативы
50	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания		Контрольные упражнения
51	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания		Контрольные упражнения
52	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания		Контрольные упражнения
53	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания		Контрольные упражнения
54	февраль	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания		Контрольные упражнения
55	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения		Контрольные упражнения
56	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения		Контрольные упражнения
57	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения		Контрольные упражнения
58	февраль	групповая	2	Компенсаторное плавание		Контрольные упражнения
59	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения		Контрольные упражнения
60	февраль	групповая	2	ОФП. Подготовительные упражнения		Контрольные упражнения
61	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения		Контрольные упражнения
62	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения		Контрольные упражнения
63	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения		Контрольные упражнения
64	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения		Контрольные упражнения
65	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения		Контрольные упражнения
66	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения		Контрольные упражнения
67	март	групповая	2	СФП. Скоростно–силовые упражнения		Контрольные упражнения
68	март	групповая	2	Восстановительные мероприятия		Контрольные упражнения
69	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания		Контрольные упражнения

70	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
71	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
72	март	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
73	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
74	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
75	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
76	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
77	апрель	групповая	2	Упражнения на совершенствование техники плавания	Контрольные упражнения
78	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
79	апрель	групповая	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
80	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
81	апрель	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
82	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
83	апрель	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
84	апрель	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами.	Контрольные упражнения
85	май	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	Контрольные упражнения
86	май	групповая	2	Техника старта и поворота при плавании различными способами	Контрольные упражнения
87	май	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
88	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
89	май	групповая	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди	Контрольные упражнения
90	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
91	май	групповая	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
92	май	групповая	2	Овладение и совершенствование техники плавания способами брасс	Контрольные упражнения
93	май	групповая	2	Упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания	Контрольные упражнения
94	май	групповая	2	Изучение техники старта с тумбочки, из воды	Контрольные упражнения

95	май	групповая	2	Техническая подготовка	Контрольные упражнения
96	май	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
97	июнь	групповая	2	Участие в соревнованиях	Контрольные нормативы
98	июнь	групповая	2	Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления	Контрольные упражнения
99	июнь	групповая	2	Компенсаторное плавание	Контрольные упражнения
100	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
101	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
102	июнь	групповая	2	Компенсаторное» плавание	Контрольные упражнения
103	июнь	групповая	2	Плавание с полной координацией движений	Контрольные упражнения
104	июнь	групповая	2	Эстафетное плавание с использованием спортивных способов.	Контрольные упражнения
105	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
106	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
107	июнь	групповая	2	Восстановительные мероприятия	Контрольные упражнения
108	июнь	групповая	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.