

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 29.05.2025 г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 725-д от 29.05.2025 г.

**Рабочая программа
первого 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, 2025

1. Пояснительная записка

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	Контрольные

				одними руками	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 всплытие 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 сухе	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 имитационные упражнения	Контрольные упражнения
46	январь	групповая	2	Специальные имитационные упражнения	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	Контрольные

				техники плавания	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	Контрольные

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

4. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: входная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая диагностика.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Контрольно-измерительные материалы входная диагностика (октябрь)

<i>Параметры</i>	<i>Оптимальный уровень 5 баллов</i>	<i>Допустимый уровень 4 балла</i>	<i>Критический уровень 3 балла</i>
Бег в воде	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Вдох над водой и выдох в воду	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение
Скользить по поверхности воды	Ребенок сам выполняет упражнение	Ребенок выполняет с помощью	Ребенок не выполняет упражнение

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявлений у обучающихся уровня усвоения учебного материала по теме.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончанию полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации (декабрь)

<i>Физическая подготовка</i>	<i>Оптимальный уровень 5 баллов</i>	<i>Допустимый уровень 4 балла</i>	<i>Критический уровень 3 балла</i>
Скольжение на груди	15 м	10 м	5 м
Скольжение на спине	10 м	5 м	2 м
Плавание произвольным способом	20 и более метров	15 метров	10 и менее метров

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в форме соревнований, проплыивания дистанции 25 м кролем на груди или 25 м кролем на спине, и теста на проверку теоретических знаний.

Контрольно-измерительные материалы итоговой диагностики (июнь)

<i>Физическая подготовка</i>	<i>Оптимальный уровень 5 баллов</i>	<i>Допустимый уровень 4 балла</i>	<i>Критический уровень 3 балла</i>
Плавание кролем на груди в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание кролем на спине в полной координации	25 м	15 м	10 м
Плавание произвольным способом	15 м и более	10 м	5 м
Соревнования	50 сек	30-50 сек	Не может проплыть
Тест, устный опрос			

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы, результаты заносятся в Карту наблюдений.

Программой предусмотрено тестирование по теоретической подготовке.