Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района
Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 11 от «02» июня 2021 г.

Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
_____ Л.А.Батова

приказ № 113 от «03» июня 2021г.

ЛИЦЕЙ 179

Подписано цифровой подписью: Батова Людмила Анатольевна
Дата: 2021.10.20 13:20:59 +03'00'

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «МИНИ ВОДНОЕ ПОЛО-1»

физкультурно-спортивной направленности
начальный уровень
срок реализации 1 год
Возраст 6-17 лет

Составитель программы:
Федорова А.А.,
Назарова О.С.
педагоги дополнительного образования

2021-2022

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по группам**.** На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение техникой игры в водное поло, передвижение с мячом и без него, игра, выполнение контрольных нормативов. Плавательная подготовка ватерполистов проводится на суше и воде. Занятия проводятся соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам. Формой проведения занятия является урок, продолжительностью 45 минут, который включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

Цель и задачи

Целью занятий является создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить держаться на воде
- обучить дыхательным упражнениям в воде

-обучить преодолевать сопротивление воды

-обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания

- овладение элементами способов плавания

-овладению навыкам техники способов ватерпольного плавания, ходьбы по воде, бросков по воротам

-совершенствовать технику плавания

-привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям водным поло

-воспитание черт спортивного характера

- отбор наиболее способных детей к водному поло

Развивающие:

-развивать двигательные навыки

-развивать умения работать со специальным инвентарем

-приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координационных возможностей при работе в воде с мячами

- развивать двигательные способности

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям водным поло, плаванием, физической культурой
- формировать потребность к самогигиене
- формировать санитарно-гигиенических знания и умения
- воспитание черт спортивного характера и трудолюбия

Оздоровительные:

-укрепление и сохранение здоровья

-укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем

- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы
- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

Планируемые результаты

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие **знания**:
- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем

умения:
- держаться на воде
-правильно дышать в воду
- сочетать дыхание и упражнения
-преодолевать сопротивление воды
-выполнять упражнения в воде у неподвижной опоры, с подвижной опорой
-выполнять упражнения на координацию движений в воде
- пользоваться специальным инвентарем
-выполнение прыжков в воду
-изучение техники спортивного и ватерпольного плавания
- плавать изученными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине)
-игры и развлечения в воде

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Дата по факту
1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности	1		
2	Ознакомление с инвентарем	1		
3	Ознакомление со свойствами воды. Равновесие	1		
4	Ознакомление со свойствами воды. Гидростатическое давление	1		
5	Ознакомление со свойствами воды. Дыхание в воде, выдохи в воду	1		
6	Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине. Классификация упражнений	1		
7	Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине. У неподвижной опоры (сидя, лежа)	1		
8	Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине с подвижной опорой (доска)	1		
9	Изучение техники работы ног при плавании кролем на спине в безопорном положении с различным положением рук	1		
10	Имитационные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Движения рук у неподвижной опоры	1		
11	Изучение техники плавания способом кроль на спине. Движения рук с подвижной опорой, попеременно	1		

12	Изучение техники плавания способом кроль на спине. Движения рук в безопорном положении, попеременно	1		
13	Изучение техники согласования движений рук и ног в кроле на спине у неподвижной опоры	1		
14	Изучение техники согласования движений рук и ног в кроле на спине с подвижной опорой	1		
15	Изучение техники согласования движений рук и ног в кроле на спине по одной руке, попеременно	1		
16	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Положение тела, гребки	1		
17	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Движения рук у неподвижной опоры, с подвижной опорой	1		
18	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Движения рук с дополнительным инвентарем	1		
19	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Движения рук в безопорном положении	1		
20	Изучение техники плавания способом кроль на груди. На задержке дыхания	1		
21	Изучение техники плавания способом кроль на груди. С произвольным дыханием	1		
22	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Согласование движений ног с дыханием, рук с дыханием	1		
23	Изучение общего согласования в кроле на груди	1		
24	Плавание кролем на груди только ногами	1		
25	Плавание кролем на груди только руками	1		
26	Плавание кролем на груди длинных отрезков	1		
27	Плавание кролем на груди коротких отрезков быстро	1		
28	Имитационные упражнения. Броски мяча руками (двумя руками, попеременно)	1		
29	Имитационные упражнения. Отработка передачи мяча друг другу (двумя руками)	1		
30	Имитационные упражнения. Отработка передачи мяча друг другу (одной	1		

	рукой)			
31	Имитационные упражнения. Передвижение в воде с мячом	1		
32	Изучение техники владения мячом	1		
33	Изучение техники специальных приемов игрового плавания	1		
34	Изучение техники способов передвижения	1		
35	Изучение техники единоборств и игры вратаря	1		
36	Итоговое занятие	1		
Итого:		36		

Содержание образовательной программы

Тема №1 Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях

Теория. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена физических упражнений.

Правила поведения на тренировке и в бассейне

Техника безопасности в помещениях бассейна.

Техника безопасности в воде

Тема №2 Ознакомление со свойствами водной среды. Ознакомление с инвентарем

Теория. Виды и значение подготовительных упражнений. Техника дыхания. Демонстрация инвентаря применяемого на занятиях.

Беседа о правилах пользования инвентарем

Практика. Упражнения для изучения техники дыхания (выдохи в воду, задержка дыхания).

Выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, всплывание, лежание, скольжение, открывание глаз в воде)

Упражнения с использованием инвентаря:

- плавание с доской, колобашкой,в ластах, лопатках,
- упражнения с нудлом, гантелями для аквааэробики,

Тема №3 Изучение техники плавания способом кроль на спине

Теория. Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин)

Практика. Плавание спортивным способом плавания *кроль на спине*, по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем

Тема №4 Изучение техники плавания способом кроль на груди

Теория. Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин)

Практика. Плавание спортивным способом плавания *кроль на груди*, по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем

Тема №5 ОФП

Теория. Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений

Тема №6 Имитационные упражнения

Теория. Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

Практика. Выполнение имитационных упражнений. Объяснение и выполнение имитационных упражнений рук и ног для:

- кроля на груди с дыханием, с задержкой дыхания, с дыханием 3*3, 5*5
- кроля на спине в согласовании с дыханием

Тема №7 Изучение техники ватерпольного плавания и техники владения мячом

Теория. Технические приёмы владения мячом, являющиеся основным средством реализации намеченных тактических построений, базируются на умениях спортсменов эффективно выполнять специальные приёмы игрового плавания и качественно владеть способами передвижения в воде, основу которых составляют спортивные способы плавания. Таким образом, весь технический арсенал водного поло может быть разделён на пять больших групп:

- Способы передвижения;
- Специальные приемы игрового плавания;
- Техника владения мячом;
- Техника единоборств;
- Техника игры вратаря;

Практика. Способы передвижения

Игровая деятельность в водном поло подразумевает постоянное маневрирование, перемещения и смену позиций на игровом поле. В основе этих маневров лежат разносторонняя плавательная подготовленность, умение ватерполистов владеть всеми спортивными способами плавания и их ватерпольными разновидностями.

Ватерпольный кроль на груди. Чтобы ориентироваться в ходе игры, ватерполист должен уметь хорошо плавать с поднятой головой. Основными отличиями в положении тела при ватерпольной разновидности кроля являются: значительный прогиб в пояснице при более низком положении таза; более высокое расположение плечевого пояса и головы (уровень воды находится чуть ниже линии рта).

Гребковые движения руками укорочены и имеют выраженный опорный акцент в фазе подтягивания. Кисть не пересекает вертикальную плоскость продольной оси туловища, в результате чего значительно уменьшается угол крена. Ноги имеют большой угол сгибания в коленных суставах и работают с большой амплитудой.

Вдох может осуществляться влево, вправо и вперёд; отдельные спурты выполняются на задержке дыхания.

Ватерпольный кроль на спине. Основными отличиями в положении тела являются более низкое положение таза; сгибание в пояснице; приподнятые над поверхностью воды плечи и высоко поднятая голова. При плавании ватерпольным кролем на спине тело занимает почти сидячее положение.

Гребковые движения руками укорочены. Ноги погружены в воду ниже обычного и работают с большей интенсивностью.

Тема №8 Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов образовательного процесса

Задача:

1. Преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на спине
2. Преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе

Практика. Выполнение контрольных нормативов по 1 человеку:

1.Прыжок «солдатиком» с бортика, переворот на спину, преодоление дистанции 25м (2 бассейна) на спине.

2. Прыжок «солдатиком» с бортика, преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе.

3. Ведение мяча, преодоление дистанции 12м (1бассейн), бросок мяча по воротам