

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

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



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

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«МИНИ ВОДНОЕ ПОЛО-2»
физкультурно-спортивной направленности
базовый уровень
срок реализации 1 год
возраст 6-17 лет

Составитель программы:
Назарова О.С.
Педагог дополнительного
образования

2022-2023

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса.

Занятия проводятся по группам. Группа комплектуется из обучающихся, прошедших программу начального уровня подготовленности и выполнивших контрольные нормативы. На этапе базовой 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. Содержание этапа базовой подготовки составляет: освоение с водой, обучение технике спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс), а также специально ватерпольного плавания, как с мячом, так и без него с увеличивающимся количеством занятий в неделю. Начало игровой практики.

Цели и задачи

Цель: создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Задачи:

Обучающие:

- 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
- правила игры водное поло

умения:

- научиться понимать «чувство воды»
- правильно дышать в воду
- владеть мячом с передвижением в воде
- преодолевать сопротивление воды
- плавать спортивными способами плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс)
- выполнять упражнения на координацию движений в воде
- пользоваться специальным инвентарем
- выполнение броски мячом
- изучение техники ватерпольного плавания, уметь переходить от одного способа плавания к другому, применяя обманные движения.
- игры и развлечения в воде
- играть в команде, уметь видеть игрока на поле

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Планируемая дата	Дата факту	по
1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности	1			
2	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди, кроль на спине. Плавание ногами с подвижной опорой	1			
3	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди, на спине. Плавание с различными положениями рук в сочетании с дыханием	1			
4	Плавание в полной координации кролем на груди, на спине	1			
5	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди, на спине. Общее согласование	1			
6	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс. У неподвижной опоры, стоя, сидя, лежа	1			
7	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс с подвижной опорой	1			
8	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс с подвижной опорой в согласовании с дыханием	1			
9	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс в безопорном положении в согласовании с дыханием	1			
10	Изучение техники работы рук при плавании способом брасс у неподвижной опоры, стоя, сидя, лежа	1			

11	Изучение техники работы рук при плавании способом брасс в согласовании с работой ног кролем на груди	1		
12	Изучение согласования работы рук и ног при плавании способом брасс	1		
13	Изучение согласования работы рук и ног с дыханием при плавании способом брасс	1		
14	Изучение техники: Ватерпольный кроль на груди, на спине	1		
15	Изучение техники: Треджен на груди, на спине	1		
16	Изучение техники: Плавание на боку	1		
17	Изучение техники: Ныряние	1		
18	Плавание кролем на груди с поднятой головой	1		
19	Плавание кролем на груди с поднятой головой с изменением направления движения по сторонам (вправо, влево)	1		
20	Ведение мяча при плавании ватерпольным кролем на груди	1		
21	Переход от ватерпольного кроля на груди на ватерпольный кроль на спине	1		
22	Согласование гребковых движений руками, характерных для ватерпольного кроля, с толчковыми движениями ногами (брасом или на боку), положение тела на груди	1		
23	Согласование гребковых движений руками, характерных для ватерпольного кроля, с толчковыми движениями ногами (брасом или на боку), положение тела на спине	1		
24	Гребковые отталкивающие движения ногами в брасе в плавании на боку	1		
25	Смыкающие движения («ножницы») в плавании на боку	1		
26	Изучение техники ныряния в глубину во время игры	1		
27	Изучение техники ныряния в длину во время игры	1		
28	Изучение техники старта, остановки, «отвала», поворота и переворота	1		
29	Изучение техники переходов от одного способа плавания к другому, обманные движения («финты»)	1		
30	Плавание на месте	1		
31	Ходьба в воде	1		
32	Приподнимание	1		
33	Выпрыгивание	1		

34	Изучение техники выполнения старта ватерполиста при игре	1		
35	Совершенствование техники выполнения старта ватерполиста при игре	1		
36	Итоговое занятие	1		
Итого:		36		

5. Содержание программы

Тема №1 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 (Приложение 2)

Техника безопасности в помещениях бассейна.

Техника безопасности в воде

Тема №2 Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине

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

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

Тема №3 Изучение техники плавания способом брасс

Теория. Техника спортивных способов плавания (брасс)

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

Тема №4 Комбинированные и специальные способы плавания

Теория. Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

Технические приёмы данной группы обеспечивают решение конкретных двигательных задач в ходе игры, связанных с эффективным выполнением индивидуальных тактических действий. Сюда относятся: плавание на месте, «ходьба» в воде, приподнимание, выпрыгивание, старт, остановка, «отвал», повороты и перевороты, переходы от одного способа плавания к другому, обманные движения («финты»). Основу этих приёмов составляют опорные толчковые движения ногами, как при плавании брасом и на боку.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений

Комбинированные и специальные способы плавания:

1. Ватерпольный кроль на груди
2. Ватерпольный кроль на спине
3. Треджен на груди
4. Треджен на спине
5. Плавание на боку
6. Нырание

Тема №5 Ватерпольный кроль на груди, на спине

Теория. Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

Практика. Выполнение имитационных упражнений. Объяснение и выполнение имитационных упражнений движений рук:

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 №6 Треджен

Теория. Техника выполнения треджена.

Практика. Один из наиболее прикладных способов передвижения в водном поло. Широко применяется как в игровой, так и в тренировочной деятельности. В основе техники плавания тредженом лежит согласование гребковых движений руками, характерных для ватерпольного кроля, с толчковыми движениями ногами (брасом или на боку). Различают две разновидности согласования движений, при которых на каждый цикл движений руками могут выполняться 1-2 толчковых движения ногами. Положение тела (как на груди, так и на спине) во многих сходно с ватерпольным кролем.

Тема №7 Плавание на боку

Теория. Техника безопасности в воде

Рекомендации по подбору инвентаря, по объему, интенсивности и направленности нагрузки. Инструктирование по технике плавания и выполнения упражнений

Практика.

Плавание на боку. В водном поло этот способ плавания получил широкое распространение вследствие большого значения опорной работы ногами.

Гребковые отталкивающие движения ногами в брасе, как и смыкающие движения («ножницы») в плавании на боку, являются основой техники большинства специальных приёмов игрового плавания (например: старт, выпрыгивание и т.п.). В отдельные моменты, в частности при выборе игроками места в позиционном единоборстве, при маневрировании с частыми изменениями направления движений, элементы этих способов используют достаточно широко.

В игровых условиях принципиальных изменений в технику плавания брасом и на боку не вносится.

Во время игры могут применяться также комбинированные способы плавания, в которых сочетаются элементы различных двигательных координаций. Например: плывя на спине, ватерполист выполняет поочерёдные гребки руками кролем и смыкающие движения ногами, которые по своей технике близки к способу плавания на боку.

Тема №9, 10, 11 Специальные приемы игрового плавания

Теория. Техника безопасности в воде

Рекомендации по подбору инвентаря, по объему, интенсивности и направленности нагрузки. Инструктирование по технике плавания и выполнения упражнений

Практика.

Технические приёмы данной группы обеспечивают решение конкретных двигательных задач в ходе игры, связанных с эффективным выполнением индивидуальных тактических действий. Сюда относятся: плавание на месте, «ходьба» в воде, приподнимание, выпрыгивание, старт, остановка, «отвал», повороты и перевороты, переходы от одного способа плавания к другому, обманные движения («финты»). Основу этих приёмов составляют опорные толчковые движения ногами, как при плавании брасом и на боку.

Плавание на месте. Этот приём широко распространён в игровых условиях как исходное положение для дальнейших действий. Положение туловища в воде может варьировать от горизонтального до вертикального – в зависимости от игровой ситуации. Руки выполняют поддерживающие движения с небольшой амплитудой, ноги – опорные попеременные или одновременные движения с небольшой амплитудой сгибания в тазобедренных и коленных суставах.

«Ходьба» в воде. Применяется в игровой обстановке, когда ватерполист не имеет возможности или времени для того, чтобы продвигаться по полю одним из способов плавания.

Во время «ходьбы» в воде туловище ватерполиста находится в вертикальном положении; ноги выполняют отталкивающие и смыкающие движения способом брасс или на боку; руки производят вспомогательные плавательные движения в сторону передвижения игрока. «Ходьба» в воде может производиться вперёд или в сторону (боком).

Приподнимание. Этот приём применяется ватерполистами для ловли, остановки и броска мяча для изменения направления его полёта, а также для лучшего обзора игрового поля. Он имеет большое значение в технике игры вратаря, который использует его во всех случаях, готовясь завладеть мячом или отразить удар соперника. Так же, как и при плавании на месте, туловище ватерполиста может находиться в вертикальном, полувертикальном или горизонтальном положении.

Приподнимание и удерживание туловища над поверхностью воды достигается за счёт непрерывной одновременной (или попеременной) работы ногами, которые производят короткие отталкивающие и смыкающие движения (способом брасс или на боку) по направлению из стороны – к центру – вниз. Руки, согнутые в локтях и разведённые вперёд – в стороны, выполняют короткие опорные веерообразные движения.

Выпрыгивание. Для того чтобы высоко выпрыгнуть из воды, ватерполисту не нужно изучать новые приёмы техники в дополнение к названным выше. Однако способы применения этих приёмов при выпрыгивании отключаются. Заняв исходное положение при вертикальном (полувертикальном или горизонтальном) положении туловища, ватерполист производит энергичное гребковое движение одновременно обеими руками по направлению вниз и движение головой вверх - назад. Вслед за гребковым движением руками выполняется энергичный гребок обеими ногами (способом брасс или на боку); руки (или одна рука) выносятся вверх над поверхностью воды. В тех случаях, когда выпрыгивание производится из полувертикального или горизонтального положения, одновременно с гребковыми движениями руками и ногами туловище энергично разгибается до вертикального положения. Все движения должны быть хорошо скоординированы и выполняются слитно, как единое комплексное движение. После выпрыгивания, для того чтобы удержать тело над поверхностью воды и не дать ему глубоко погрузиться, выполняют дополнительные частые попеременные гребки ногами способом брасс с неполным их разгибанием.

Старт. В ходе игры ватерполисту, плавающему на месте или медленно передвигающемуся по игровому полю, часто приходится без предварительной подготовки делать рывок и увеличивать скорость движения. Для этого ему нужно хорошо овладеть стартом в воде. Важнейшим условием успешного старта является его выполнение в необходимый момент, для того чтобы опередить аналогичное действие игрока команды соперников. Поэтому ватерполист должен зорко следить за игровыми ситуациями, создаваемыми на поле, и быть готовым в любой момент выполнить стартовое движение в нужном направлении. Основной силой, создающей быстрое поступательное движение тела вперёд, являются смыкающие движения ногами и гребок одной рукой. В исходном положении перед стартом голова поднята; туловище находится в горизонтальном положении и несколько наклонено влево; плечи и таз приподняты и располагаются у самой поверхности воды. Ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах; руки

вытянуты вперёд и разведены немного шире плеч, причём левая выпрямлена и лежит у самой поверхности воды, а правая полусогнута и располагается несколько глубже.

Старт начинается энергичным смыкающим движением ногами с одновременным гребком правой рукой, во время которого туловище несколько поворачивается на левый бок; левая рука движется вперёд. После окончания первого гребкового движения ноги начинают работать кролем; левая рука производит гребок. Одновременно правая рука проносится по воздуху и игрок поворачивается на грудь. Быстрые и энергичные движения при старте создают необходимое нарастание скорости, которая будет увеличиваться за счёт частых гребков руками и высокого темпа работы ногами. Старт можно начинать и гребком левой рукой, несколько поворачиваясь на правый бок.

Тема №8 Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов образовательного процесса

Задача:

1. Преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) брассом на спине, на груди с задержкой дыхания на вдохе
2. Преодоление дистанции 2 бассейна (25м) способом ватерпольный кроль на груди и на спине.
3. Преодоление дистанции 2 бассейна (25м) способом треджен.

Практика. Выполнение контрольных нормативов по 1 человеку:

1. Прыжок «солдатиком» с бортика, преодоление дистанции 25м (2 бассейна) брассом на спине, на груди с задержкой дыхания на вдохе.
2. Прыжок «солдатиком» с бортика, преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) способом ватерпольный кроль на груди и на спине
4. Прыжок «солдатиком» с бортика, преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) способом треджен.