

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ГОРОДА-КУРОРТА КИСЛОВОДСКА**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического
Совета школы Протокола № 1
От « ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора МБОУ СОШ № 22

А.Б.Кондратенко
Приказ № ____ от _____ 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Водное поло»**

Возраст учащихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год

Кисловодск
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее - программа) «Водное поло» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в необходимости приобщения современных детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение средствами физической культуры. Программа предусматривает занятия с разновозрастными группами, включая учащихся с разными физическими способностями; выполняет компенсаторную воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя его на модель здорового образа жизни, которой они могут следовать в будущем.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы выражается в создании условий для систематического тренировочного процесса, только в этом случае создается возможность для успешного физического и духовного развития учащихся, появляется положительная мотивация для занятий спортом.

Программа учитывает соответствие образовательной среды (материально-техническое обеспечение, профессиональный уровень преподавателей), социума возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, состоянию их здоровья и физического развития.

Цель программы:

Развитие личности ребенка, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом путём создания благоприятных условий для занятий водным поло.

Задачи программы

Обучающие:

- Сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии;
- Изучить правила игры в водное поло;
- Изучить технику спортивных способов плавания;
- Обучить основам техники и тактики игры в водное поло;
- Ознакомить с правилами судейства соревнований по водному поло;
- Совершенствовать умения и навыки в технике игры в водное поло.

Развивающие:

- Развить специальные физические способности при игре в водное поло;
- Развить быстроту и реакцию при игре в водное поло;
- Развить технические и тактические умения и навыки;
- Способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма игрока.

Воспитательные:

- Привить интерес к занятиям спортом;
- Способствовать воспитанию морально-волевых, физических качеств;
- Способствовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи.

Срок и условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения

Программа рассчитана на детей 9-11 лет.

В группы принимаются обучающиеся МБОУ СОШ № 22, умеющие плавать одним из спортивных стилей, не имеющие медицинских противопоказаний (справка от врача, результат анализа на энтеробиоз обязательны).

Формы и режим занятий

Количество часов в год:

1 год обучения 34 часа (1 часа в неделю);

Наполняемость учебной группы:

1 год обучения – 15 человек

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода.

Особенности организации образовательного процесса

В ходе занятий осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

Материально-техническое обеспечение

Требования к оснащённости учебного процесса:

Основной учебной базой для проведения занятий является бассейн школы.

Техническое оснащение занятий:

- ватерпольные мячи (не менее 6 штук)
- набивные мячи
- ватерпольные ворота (2 штуки)
- секундомер

Вспомогательное оборудование:

вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

На каждом занятии обучающийся должен иметь: резиновые тапки, мыло, мочалку, полотенце, купальный костюм (плавки, купальник), плавательная шапочка;

Планируемые результаты

Предметные:

- иметь представление о водном поло, как о виде спорта;
- знать меры предосторожности на занятиях и правила поведения в бассейне;
- знать и соблюдать правила гигиены;
- знать правила игры водного поло;
- отличать способы плавания и демонстрировать их;
- изучат технику спортивных способов плавания, способы передвижения ватерполистов и технику специальных приемов игрового плавания;
- знать терминологию водного поло;
- играть по упрощенным правилам водного поло;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Метапредметные:

- владеть плавательно-техническими навыками;
- уметь вести мяч при плавательном движении;
- уметь выполнять прием и передачу мяча над собой одной рукой;
- научатся применять основные виды бросков (основной бросок, бросок с лета, бросок назад, бросок кистью, самостоятельный перевод мяча);
- уметь координировать броски с плавательными движениями;
- владеть техникой ведения мяча при плавательном движении;
- владеть приемом и передачей мяча над собой одной рукой;
- уметь координировать броски с плавательными движениями;
- владеть основами техники и тактики игры;
- применять полученные умения и навыки в ходе тренировочной игры;
- получат навыки судейства соревнований по водному поло;

- разовьют физические качества и будут уметь управлять своими координационными способностями, скоростно-силовыми качествами, быстротой и выносливостью;

Личностные:

- научатся применять организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- будут уметь использовать личностные качества такие как: самостоятельность, упорство к достижению целей, дисциплинированность, чувство коллективизма
- научатся работать в команде.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретический материал			2	Опрос
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	1		1	
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1		1	
2.	Плавательная подготовка			15	Тестирование Соревнование Игра Открытое занятие
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания		10	10	
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания		5	5	
4.	Техническая подготовка			15	Тестирование Соревнование Игра Открытое занятие
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов		7	7	
4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом		8	8	
5.	Игровая подготовка		2	2	Соревнование Товарищеский матч
	Итого:	2	32	34	

Календарно- тематическое планирование программы «Водное поло»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Правила ТБ. Знакомство с программой	1	08.09	
2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	15.09	
3.	Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине	1	22.09	
4.	Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине	1	29.09	
5.	Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине	1	06.10	
6.	Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине	1	13.10	
7.	Изучение техники спортивных способов плавания: кроль на груди, на спине	1	20.10	
8.	Изучение техники спортивных способов плавания: брасс. ОФП	1	27.10	
9.	Изучение техники спортивных способов плавания: брасс. ОФП	1	10.11	
10.	Изучение техники спортивных способов плавания: брасс. ОФП	1	17.11	
11.	Изучение техники спортивных способов плавания: брасс. ОФП	1	24.11	
12.	Изучение техники спортивных способов плавания: брасс. ОФП	1	01.12	
13.	Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине	1	08.12	
14.	Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине.	1	15.12	
15.	Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине	1	22.12	

16.	Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине	1	29.12	
17.	Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Плавание на боку	1	12.01	
18.	Отработка приема – «плавание на месте».	1	19.01	
19.	Отработка приема - «ходьба вводе»	1	26.01	
20.	Отработка приема «приподнимание»	1	02.02	
21.	Отработка приема «выпрыгивание»	1	09.02	
22.	Старт при игре в водное поло	1	16.02	
23.	Остановка при игре в водное поло	1	23.02	
24.	Переходы от одного способа плавания к другому	1	01.03	
25.	Переходы от одного способа плавания к другому	1	08.03	
26.	Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом	1	15.03	
27.	Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом	1	22.03	
28.	Остановка мяча на воду перед собой	1	05.04	
29.	Ловля мяча. Переносы мяча	1	12.04	
30.	Ведение мяча. Перемещение с мячом в руке	1	19.04	
31.	Способы передачи и бросков по воротам	1	26.04	
32.	Способы передачи и бросков по воротам	1	03.05	
33.	Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга	1	17.05	
34.	«Водное поло» по упрощенным правилам	1	24.05	
	Итого:	34		

Содержание теоретической подготовки

1. Теоретический материал.

1.1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.

Теория: Знакомство. Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

1.2. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена.

Теория: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях водным поло. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

1.3. Правила игры в водное поло

Теория: основные правила игры водное поло; жесты судей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2. Плавательная подготовка

Изучение техники спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной рукой, другая вытянута вперед; плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее); плавание с полной координацией; совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200м; плавание в свободном темпе дельфином дистанций 25, 50 и 100м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 3-4 x 25м; 2-3 x 50м с помощью движений только ногами всеми способами. Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4-6 x 25м; 3-4 x 50м всеми способами, кроме баттерфляя.

Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

3. Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине.

Бег: друг за другом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставными шагами; спиной вперед.

Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; приставными шагами; в приседе; с различным положением рук.

Построение.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных (И.п.) исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки руками; то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание; отведение, приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных И.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных И.п. – наклоны, повороты, вращения туловищем; в положение лежа – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.п. лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц могут выполняться упражнения с предметами: короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.п.

Упражнения для развития силы. Упражнение с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м со старта с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.п.).

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов. Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине.

Плавание на боку. Движение руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.

И.п. – присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук : встать, поднимаясь на носки, смотреть на кисти рук и потянуться.

И.п. – то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И.п. – ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитацией движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И.п. – основная стойка, руки вниз – в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И.п. – сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движения ног кролем, дельфином, брассом.

И.п. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движения туловищем и другой (не опорной) ногой, как в дельфине.

Изучение техники начальных приемов владения мячом

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой; попеременно правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой – левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной как правой, так и левой рукой. Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. В положении сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами. Броски

мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены. Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом и т.п.

5. Игровая подготовка

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Оценочные методические материалы

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа в малых группах.

Занятия включают теоретическую, общефизическую и практическую часть. Тема занятия определяется приобретаемыми навыками

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-тренировка;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов

Способы определения результативности

- тестирование
- анкетирование
- школьные соревнования по водному поло,
- посещение соревнований,
- товарищеские игры.

Формы подведения итогов

Участие в соревнованиях, открытые занятия, товарищеские игры, контрольные упражнения по технической и специальной подготовке, результаты фиксируются в протоколах.

Нормативы общейфизическойиспециальнойфизическойподготовки в рамках реализации программы «Водное поло»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7 с)	Бег на 30 м (не более 8 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 15 м)	Метание теннисного мяча (не менее 10 м)
Выносливость	Плавание 50 м (не более 3 мин)	Плавание 50 м (не более 4 мин)

Список литературы:

1. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
4. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.: Советский спорт, 2005. – 184с.
5. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.

Электронные источники:

1. <http://ruswaterpolo.com>
2. <http://www.waterpolo.ru/xml/t/default.xml?lang=ru>
3. <http://waterpolospb-federation.ru/>