

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербург

«ПРИНЯТА»:

Протокол

Педагогического совета № 1
От «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ № 346

от «31» августа 2023

Директор ГБОУ средняя школа №305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Е.А. Казанцева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Игры с мячом на воде»

Возраст обучающихся: 6,5 – 9 лет

Срок освоения: 6 дней

Разработчик:

Басик Владимир Васильевич

Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Игры с мячом на воде» (далее – ДОП) - физкультурно-спортивная.

Адресат - программа ориентирована на детей 6,5 - 9 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6,5 лет.

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 высокие 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.

Особенность данной программы в том, что ей могут заниматься все дети, не имеющие медицинских противопоказаний, не зависимо от своих спортивных данных и нет специального отбора перспективных, одаренных пловцов. Также особенность программы обучения заключается в совершенствовании техники скоординированной работы с мячом на воде в команде.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения – 12 часов, 6 дней.

Цель программы: физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам игры с мячом на воде.

Для достижения поставленной цели обучающей программы необходимо раскрыть следующие группы **задач**:

1. Обучающие:

- обучение технике безопасности поведения в раздевалках и душевых;
- обучение устойчивой технике плавания кроль на спине и груди;
- обучение начальным правилам игры в водное поло;
- обучение начальным основам техники и тактики игры в водное поло;
- ознакомление с правилами судейства соревнований по водному поло.

2. Развивающие:

- развитие специальных физических способностей при игре в водное поло;
- развитие быстроты и реакции при игре в водное поло
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- планирование реализации поставленных задач.

3. Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание трудолюбия;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей и улучшения результатов;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять стремление к формированию системы ценностей, направленной на здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, учиться их исправлять;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметными результатами освоения являются следующие умения:

- иметь представления о водном поло, как о виде спорта;
- знать правила игры «Водное поло»;
- знать терминологию игры «Водное поло»;
- освоить технику передвижения ватерполистов;
- применять полученные знания в ходе учебной игры;

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы

Русский

Форма обучения

Форма обучения – очная.

Условия приема на обучение

На обучение принимаются дети в возрасте от 6,5 до 9 лет с начальной подготовкой по плаванию. Состав группы формируется в соответствии с технологическим регламентом на основе санитарных норм и особенностей реализации программы.

Условия формирования групп

Группа формируется разновозрастная.

Формы проведения занятий

Учебное занятие, игра, тренинг.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

Групповая, коллективная.

Структура занятий

Структура занятия состоит из организационного этапа, основного и заключительного. Содержание структуры определяется педагогом в соответствии со своим видом деятельности.

Формы и режим аудиторных занятий

Форма организации обучения – групповая.

Наполняемость объединения.

Количество обучающихся в группе составляет от 15 человек.

Материально-техническое оснащение

Технические средства обучения:

Секундомер, таймер;

Микрофон;

Ватерпольные мячи (не менее 6 штук);

Ватерпольные ворота (2 штуки)

Материалы для обучающихся:

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ. Правила поведения в бассейне. Ознакомление с программой	1	1		Устный опрос на понимание темы.
2	Теория техники скольжения. Общая плавательная подготовка: освоение равновесия и обтекаемого положения тела, освоение рабочей позы пловца и дыхания. Игры: «Мяч по кругу», «Салки с мячом»	2	0.3	1.7	Устный опрос. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.
3	Теория техники плавания кролем. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук, а также с доской в руках. Игры: «Мяч тренеру», «Гонки мячей»	4	0.5	3.5	Устный опрос. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.
4	Изучение техники способов передвижения ватерполистов. Отработка техники передвижения ватерполистов.	2	0.3	1.7	Устный опрос. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.
5	Изучение и применение техники приемов владения мячом	2	0.3	1.7	Устный опрос. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.
6	Игровая подготовка	1		1	Соревнование Товарищеский матч
7	Итого	12	2.4	9.6	

Рабочая программа

Тема 1: «Вводное занятие. Правила ТБ. Правила поведения в бассейне. Ознакомление с программой».

Теория. Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Ознакомление с программой.

Формы контроля: устный опрос на понимание темы.

Тема 2: «Общая плавательная подготовка: освоение равновесия и обтекаемого положения тела, освоение рабочей позы пловца и дыхания».

Теория. Техника скольжения на груди, боку, спине, «винт»

Практика. Скольжение на груди, на левом боку, на правом боку, на спине. Скольжение с круговым вращением тела – «винт». Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед. Игра «Мяч по кругу». Игра «Салки с мячом».

Форма контроля: устный опрос, выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 3: «Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук, а также с доской в руках».

Теория. Техника плавания кролем и различные положения рук при её освоении.

Практика. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер). Игра «Мяч тренеру». Игра « Гонки мячей».

Форма контроля: устный опрос, выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 4: « Изучение техники способов передвижения ватерполистов»

Теория. Способы и техника передвижения ватерполистов.

Практика. Приёмы: плавание на месте, ходьба в воде, приподнимание.

Форма контроля: устный опрос, выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 5: «Изучение и применение техники приёмов владения мячом»

Теория. Техника владения мячом.

Практика. Поднимание мяча, остановка мяча, ловля мяча, переносы мяча. Ведение мяча. Перемещение с мячом в руке. Способы передачи и броска по воротам.

Форма контроля: устный опрос, выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 6: « Игровая подготовка»

Практика. Товарищеская игра по упрощенным правилам.

Форма контроля: педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом после игры, подведение итогов и составление протоколов результатов.

Календарно-тематический план

Раздел/№ занятия	Тема занятия, краткое содержание	Количество часов		Дата планируемая	Дата фактическая
		Очно			
		план	факт		
1/1	«Теоретическая подготовка» Теория: Правила поведения в раздевалке в бассейне. Ознакомление с программой	1			
2	«Общая плавательная подготовка: освоение равновесия и обтекаемого положения тела, освоение рабочей позы пловца и дыхания».				
2/1	Теория: Техника скольжения на груди, спине, боку. Практика: Скольжение на груди, на левом боку, на правом боку, на спине. Игра « Мяч по кругу»: Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий мяч.	1			
2/2	Теория: Техника скольжения «вент». Практика: Скольжение с круговым вращением тела – «вент». Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед. Игра « Салки с мячом»: Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».	1			
3	«Плавание с помощью движений				

	ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук, а также с доской в руках»				
3/1	Теория: Техника плавания кролем. Практика: Нырание в длину с помощью движений ногами кролем, руки вперед. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра. Плавание кролем «с подменой», вдох производится в сторону гребковой руки. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.	1			
3/2	Теория: Положение рук при плавании кролем. Практика: Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая – вверх. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды). Игра « Гонки мячей»: Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.	1			
3/3	Теория: Положение рук при плавании кролем. Практика: Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.	1			
3/4	Практика: ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Плавание на боку. Игра «Мяч тренеру»: Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая – с одной стороны бассейна, вторая - с другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.	1			
4	«Изучение техники способов				

	передвижения ватерполистов»				
4/1	Теория: Способы и техника передвижения ватерполистов. Практика: отработка приёма «плавание на месте», отработка приёма «ходьба в воде»	1			
4/2	Практика: отработка приёма «приподнимание в воде», отработка приёма «выпрыгивание из воды»	1			
5	«Изучение и применение техники владения мячом»				
5/1	Теория: Техника владения мячом. Практика: поднимание мяча с воды, ловля мяча, переносы мяча ведение мяча, перемещение с мячом в руке	1			
5/3	Практика: способы передачи и бросков по воротам, прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга	1			
6	« Игровая подготовка»				
6/1	Практика: любительская двухсторонняя игра «водное поло»	1			
Итого		12			

Методические материалы

Технологии и методы, используемые при проведении занятий

Технологии:

- Деятельностные: отработка обучающимся общих и специальных упражнений, направленных на совершенствование техники плавания.
- Игровые: соревнования по командам, где обучающийся может проявить себя как в командном соревновании, так и в показать индивидуальные достижения.

Методы:

- Объяснительно – демонстрационный: демонстрация на примере ученика, демонстрация самим педагогом.
- Объяснительно-иллюстративный

Дидактические средства

- Компоненты предметной, изобразительной, условно- графической наглядности; печатные, экранные.
- Иллюстрации, таблицы, памятки.
- Видеофильмы.
- Учебные фильмы по плаванию и водному поло

Информационные источники

Список литературы для педагогов.

1. Верхошанский Е.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М. Физкультура и спорт, 1997.-120с.
2. 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.
3. Дьячков В.М, Совершенствование технического мастерства спортсменов.-М. ФиС, 1992г.

4. Люсоро Б. Плавание. 100 лучших упражнений Эксмо. 2010.
5. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002..

Список литературы для родителей и детей.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. 2000.
2. Дрюэт Д. Плавание. АСТ. 2002.
3. Маклауд Йен Анатомия плавания. - Минск. Попурри. 2011.
4. Олимпийская энциклопедия. Том 2. Водные виды спорта. М. 2010..
5. Рыжак М., Михайлов В. Водное поло. М. Физкультура и спорт 1977. 95 с
6. Стоппани Д. Мышцы и сила. Большая энциклопедия-М. 2010.
7. Фролов С.Н., Чистова Н.А. Водное поло. Спортивная подготовка. Начальный этап. Учебное пособие.- Блок-Принт, 2023,-176 с
8. Шалаева Г.П. Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. «Слово», 2004.
9. Штейнбах В.Л. Герои олимпийских игр. М. Эксмо, 2008

Интернет источники.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.gto
3. <http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/>
4. <http://ruswaterpolo.com>
5. <https://russwimming.ru/>
6. <http://ussr-swimming.ru/>
7. <http://swim-video.ru/>
8. <http://waterpolospb-federation.ru/>

Оценочные материалы

Виды контроля:

Входной: оценка уровня подготовки обучающегося при начале занятий по данной программе.

Текущий контроль: осуществляется по мере освоения теоретического и практического материала через упражнения на воде, обсуждение и анализ полученных знаний и навыков с обучающимися.

Итоговый: оценка владения мячом, оценка улучшения технических характеристик плавания, подведение итогов уровня подготовки до и после.

Форма и методы отслеживания результатов:

Педагогическое наблюдение, обсуждение и анализ полученных знаний и результатов обучающимися, проведение игр по упрощённой системе.

Формы фиксации результатов:

Составление итоговых протоколов по результатам проведения двухсторонних игр.

Критериальный аппарат:

Ответственность детей: сознательное ответственное отношение к делу; понимание и принятие тех целей и задач, которые стоят перед ним.

Сплоченность коллектива: стремление решать все вопросы сообща, руководствуясь интересами коллектива, помощь друг другу.

Коммуникации в коллективной деятельности: открытость к общению и обсуждению разных мнений, культура обращения к взрослым и сверстникам, умение налаживать взаимодействие.

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Игры с мячом на воде»

На 2024-2025 учебный год

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
		3	6	12	2 раза в неделю по 2 часа