

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

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогическим советом

№ 1

« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 346

от « 31 » августа 2023 г.

Директор ГБОУ средняя школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Е.А. Казанцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Водное поло»

Возраст обучающихся 10 - 14 лет

Срок освоения 12 дней

Разработчик:

Басик Владимир Васильевич,
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Водное поло» (далее – ДООП) - физкультурно-спортивная направленность.

Адресат - программа ориентирована на детей 10-14 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 10 лет.

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.

Особенность данной программы

Особенность данной программы, что здесь 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 – 24 часа, 12 дней.

Цель программы:

Физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам игры « Водное поло».

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

1. Обучающие:

- обучение технике безопасности поведения в раздевалках и душевых;
- обучение правилам игры в водное поло;
- обучение 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;
- развитие технических и тактических навыков;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития.

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 улучшение 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 объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность и рассудительность.

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;
- научиться технике передвижения ватерполистов;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Сроки реализации

Программа рассчитана на 12 дней. Общее количество учебных часов – 24

Язык реализации программы

Русский

Форма обучения

Форма обучения – очная

Условия приёма на обучение

На обучение принимаются дети в возрасте от 10 до 14 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.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования.

Продолжительность занятия: 2 академических часа (90 минут). Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Наполняемость объединения

Количество учеников 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:

Спортивный инвентарь (доски для плавания, трубки, ласты, колобашки, лопатки).

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила ТБ. Правила поведения в бассейне. Ознакомление с программой	1	1		Устный опрос на понимание темы.
2	Общая плавательная подготовка: углублённое изучение техники спортивных способов плавания	3	0.2	2.8	Устный опрос на понимание темы. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с

					педагогом и обучающимися
3	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	4	1	3	Устный опрос на понимание темы. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
4	Изучение и применение техники способов передвижения ватерполистов	4	0.5	3.5	Устный опрос на понимание темы. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися
5	Изучение и применение техники приемов владения мячом	9	1	8	Устный опрос на понимание темы. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.
6	Игровая подготовка	3		3	Соревнование. Товарищеский матч
7	Итого	24	3.7	21.3	

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: углублённое изучение техники спортивных способов плавания».

Теория. Изучение техники различных видов плавания.

Практика. Совершенствование техники работы ногами, руками, в согласовании с дыханием при различных видах плавания.

Формы контроля. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 3: «Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания».

Теория. Объяснение техники комбинированных способов плавания.

Практика. Отработка техники комбинированных и специальных способов плавания. Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Плавание на боку.

Формы контроля. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 4: «Изучение техники способов передвижения ватерполистов».

Теория. Изучение техники передвижения ватерполистов.

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

Формы контроля. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

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

Теория. Изучение техники владения мячом.

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

Формы контроля. Выполнение практического задания, педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом и обучающимися.

Тема 6: «Игровая подготовка»

Практика. Товарищеская игра по упрощённым правилам.

Формы контроля. Педагогическое наблюдение, анализ качества выполненной работы с педагогом после игры, подведение итогов и составление протоколов с результатами.

Календарно-тематический план.

Раздел	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: углублённое изучение техники спортивных способов плавания».				
2/1	Теория: Техника различных видов плавания. Практика: совершенствование техники движений ног и рук при плавании кроль на груди и кроль на спине	1			
2/2	Практика: совершенствование согласования ног, рук с дыханием при плавании кроль на груди и кроль на спине	1			
2/3	Практика: совершенствование согласования ног и рук при плавании дельфин и брасс.	1			
3	«Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания»				
3/1	Теория: Разбор техники	1			

	комбинированных и специальных способов плавания				
3/2	Практика: Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине	2			
3/3	Практика: ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Плавание на боку	1			
4	«Изучение техники способов передвижения ватерполистов»				
4/1	Теория: Техника ватерполистов. Практика: отработка приёма «плавание на месте», отработка приёма «ходьба в воде»	2			
4/2	Практика: отработка приёма «приподнимание в воде», отработка приёма «выпрыгивание из воды»	2			
5	«Изучение и применение техники владения мячом»				
5/1	Теория: Техника владения мячом. Практика: поднимание мяча с воды подхватом и надхватом	2			
5/2	Практика: ловля мяча, переносы мяча ведение мяча, перемещение с мячом в руке	3			
5/3	Теория: Техника владения мячом. Практика: способы передачи и бросков по воротам	2			
5/4	Практика: прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга	2			
6	« Игровая подготовка»				
6/1	Практика: двухсторонняя игра «водное поло» по упрощенным правилам	3			
Итого		24			

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 показать индивидуальные достижения.

Методы:

- объяснительно – демонстрационный: демонстрация на примере ученика, демонстрация самим педагогом;

- объяснительно – иллюстративный.

Дидактические средства

- компоненты предметной, изобразительной, условно – графической наглядности, печатные и экранные.
- иллюстрации, таблицы, памятки.
- 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.- 231с..
4. Люсерио 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.

Формы 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

«Водное поло»

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
		4	12	24	3 раза в неделю по 2 часа