

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ
РАЙОН

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа №3 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ 3
г. Белореченска
от «29» августа 2019 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ 3

А.В. Оноприенко

«29» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВАТЕРПОЛИСТ» (водное поло)**

Уровень программы: базовый уровень
Срок реализации программы: 42 недели (168 часов)
Возрастная категория: от 7 до 16 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе: 1872

Автор-составитель:

Голофеев Д.С.
тренер-преподаватель
Ровный Д.А.
тренер-преподаватель
Соколенко А.А.
старший тренер-преподаватель
Шипова Е.А.
тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2019

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Водное поло- командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек на прямоугольной водной площадке размером 30 × 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель игры — возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу Водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами. В. п. появилось в Великобритании в конце 19 века и быстро распространилось по всему миру.

Новизна дополнительной образовательной программы предполагает использование авторских спортивных педагогических технологий в проведении занятий.

Актуальность программы состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребёнка (здоровье сберегающий, социальные аспекты).

Новизна данной образовательной программы основано на формирование у детей умений и навыков плавания и первичных знаний о водном поло.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается, в гармоническом развитии обучающихся всестороннем укреплении здоровья, а также формирования у них необходимых умений и навыков плавания и водного поло, с целью развития и реализации в спортивной деятельности индивидуальных физических возможностей.

Отличительная особенность программы заключается в том, что для успешного освоения обучающимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы подобрана групповая форма проведения занятий.

Адресат программы. Данная программа предназначена для всех желающих от 7-16 лет и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7-16 лет*, мальчики и девочки, не имеющие медицинских противопоказаний; учащиеся средних образовательных школ. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 25 человек разного пола.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Продолжительность образовательного процесса - 42 календарных недель. Программа реализуется на базовом уровне. Общее количество учебных часов за весь период обучения 168 часов. Срок освоения программы 1 год.

Форма обучения по данной программе – очная.

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 часу, 168 часов.

Продолжительность 1 занятия 45 мин.

Состав учебной группы: постоянный.

Для построения эффективной и в то же время безопасной программы соблюдается принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация учащихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается занятие подведением итогов, организованным уходом.

Изучение способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.
- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющимся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1). **Ознакомление с движением на суше:** проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2). **Изучение движений в воде с неподвижной опорой:** при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3). **Изучение движений в воде с подвижной опорой:** при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4). **Изучение движений в воде без опоры:** все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

5). **Последовательное согласование** разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Особенности организации образовательного процесса

Учебные занятия проводятся по группам;

Вид занятий просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг. Основной формой обучения по водному поло состоит из трёх частей - подготовительной, основной и заключительной. Плавательная подготовка ватерполистов проводится на суше и воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть - в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается от 20-25 мин. Она включает рапорт переключку, пояснение задач и содержания урока, ознакомление учащихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание обучающихся должно быть обращено на выполнение задач занятия, а также подготовить организм обучающихся к основной части занятия.

Задача основной части занятия - освоение и разучивание техники различных стилей плавания и водного поло. Продолжительность основной части занятия

зависит от подготовленности занимающихся, температуры воды и воздуха, примерно 40-50 минут.

Задача заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки. В этой части занятия обычно проводятся игры на воде, упражнения на расслабление, свободное плавание. Продолжительность примерно 10-15 минут.

Заканчивается занятие построением, подведением итогов. Подводят итоги, необходимо отметить успехи всей группы и отдельных занимающихся.

Цели и задачи программы.

Цель: Получение занимающимися первичных знаний и умений по виду спорта водное поло на базе плавания. Содействовать оптимальному физическому развитию учащихся младшего школьного и школьного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- 1) ознакомиться со свойствами воды, уметь выполнять подводящие упражнения на суше;
- 2) выполнять комплексы ОРУ;
- 3) обучить подвижным играм на воде;
- 4) сформировать мотивацию у учащихся к занятиям по водному поло.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также их профилактике заболеваний и нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья и иммунитета, посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку, дыхательную систему.

Воспитательные:

- 1) воспитание у учащихся здорового образа жизни;
- 2) воспитание нравственных и волевых качеств;

3) содействовать эмоциональной и физической разгрузке посредством подвижных игр на воде и упражнений на расслабление;

4) воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, коллективизма.

1 этап.

Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап.

Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца и ватерполиста на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

— ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность занимающихся.

3 этап.

Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, ватерпольный кроль, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Учебный план недельная нагрузка 4 часа в неделю

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по Т.Б.и П.Б. Инструктаж по личной гигиене занимающихся.	3	3		
2.	Кроль на груди. Повороты.	35	5	30	зач
3	Кроль на спине.	21	3	28	зач

	Повороты.				
4	Брасс	18	2	19	
5	Баттерфляй	20	2	21	
6	Игры, учебные прыжки в воду, эстафеты.	20	2	18	зач
7	Контроль	6		6	тест
8	ОФП	21	2	27	зач
9	Итого	168	19	149	

Содержание учебного плана

Теория

1) Инструктажи по Т.Б., правила поведения.

Для профилактики травматизма среди обучающихся на занятиях по плаванию

перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные

- а) Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- б) Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- в) Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.
- г) Ознакомление учащихся с правилами поведения и техникой безопасности.

2) Освоение со свойствами воды, выдохи в воду, комплекс – ОРУ.

А) Погружения и всплывания.

Б) «Звёздочка» на груди и спине.

В) Скольжения на груди и спине с последующей работой ног.

Г) Выдохи в воду на месте в передвижении, с открыванием глаз.

Данные упражнения способствуют развивать чувство и свойства воды, эффективно в дальнейшем освоить элементы плавания. ОРУ направлены для подготовки организма к основной части занятия.

Подвижные игры и эстафеты на воде.

Данные подвижные игры способствуют успешному освоению со свойствами

воды, а также не бояться воды.

А) «Подводные шайбы»;

б) «Поплавок».

4) Имитационные упражнения на суше.

Способствуют освоению техники изучаемых стилей плавания, упражнения выполняются в медленном темпе – имитация.

А) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди;

б) Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине;

в) Комплекс упражнений для развития гибкости.

5) Обучение плаванию – кроль на груди.

Начальное освоение стиля – кроль на груди:

а) Скольжения на груди;

б) Техника ног с опорой;

в) Техника рук на месте, в движении;

г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;

д) Кроль на груди в полной координации.

б) Обучение плаванию – кроль на спине.

Начальное освоение стиля – кроль на спине.

А) Скольжения на спине;

б) Техника ног с опорой;

в) Техника рук на месте, в движении;

г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;

д) Кроль на спине в полной координации.

7) Обучение плаванию – ватерпольный кроль.

А) Техника рук на месте, в движении;

- б) Согласование техники рук с работой ног;
- в) Ватерпольный кроль в полной координации.
- 8) Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов.

Зачётные упражнения принимаются у учащихся для отслеживания освоения изучаемого материала.

1.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны:

знать

- правила личной безопасности и окружающих при занятиях в бассейне;
- знание и основы здорового образа жизни;
- историю развития водного поло;
- основные теоретические сведения о плавании и водном поло;

уметь

- научиться правильному дыханию в водной среде;
 - освоиться со свойствами воды – не бояться.
 - уметь выполнять погружения, всплытия,
 - скольжение на груди и спине;
 - играть подвижные игры ОРУ, ОФП и подводные
- Упражнения на суше для освоения навыков стилей плавания;
- освоить в полной координации – кроль на груди и спине,
 - проплыть на результаты стилями – кроль на груди, на спине, ватерпольный кроль 25 м.

2. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.2. Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях;

•обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Материально - технические условия.

Все помещения учреждения соответствуют предъявляемым санитарно-эпидемиологическим и противопожарным требованиям.

Для осуществления образовательного процесса на качественном уровне имеются помещения, оснащенные в соответствии с современными требованиями организации образовательного процесса.

Для обеспечения образовательного процесса реализации дополнительной общеразвивающей программы, имеется в наличии достаточное количество учебной, учебно-методической литературы и иных информационных ресурсов и средств.

Качество дополнительного образования напрямую связано с педагогической компетентностью кадров, их профессиональным и культурным уровнем, творческим потенциалом.

Реализация дополнительных общеразвивающих программ обеспечена соответствующим учебным и программно-методическим сопровождением.

Материально-техническое оснащение программы:

- малый бассейн, большой бассейн;
- четырех стрелочный секундомер;
- спортивный зал, зал сухого плавания;
- судейский столик;
- секундомер;
- свисток.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся):

- плавательные доски;
- колобашки;

- лопатки серповидные.
- ватерпольные мячи
- ворота
- ватерпольные шапочки

Кадровое обеспечение.

Голофеев Д.С тренер-преподаватель., высшее образование по специальности.

Ровный Д.С., тренер-преподаватель., высшее образование по специальности.

Соколенко А.А., старший тренер-преподаватель 1 категория высшее образование по специальности.

Шипова Е.А. тренер-преподаватель., высшее образование по специальности

2.3. Формы аттестации.

Формой оценки качества реализации дополнительной общеразвивающей программы является текущий контроль успеваемости.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Текущий контроль проводится без установления отметок (зачтено/не зачтено)

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях в бассейне.

1. Занятия проводятся строго по расписанию. Занимающийся обязан иметь при себе допуск врача.
2. Вход в раздевалку допускается после разрешения тренера.
3. Занятия проводятся только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Перед началом занятий занимающиеся должны тщательно вымыться в душевой с мылом и мочалкой (без костюма), на что даётся 10 минут. После занятий разрешается мыться не более 3-5 минут (без мыла). Категорически

запрещается приносить с собой шампунь или жидкое мыло в стеклянной посуде.

5. Посещать зал «сухого плавания» разрешается только до принятия душа и только с тренером-преподавателем. Категорически запрещается пользоваться инвентарём без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя.

6. Плавать в бассейне разрешается: мальчикам – в плавках, девочкам – в купальниках и резиновых шапочках.

7. В бассейне занимающиеся должны построиться; дежурные докладывает преподавателю о готовности группы к занятиям.

8. Вход в воду осуществляется с разрешения медицинского персонала бассейна и тренера-преподавателя.

9. В бассейне категорически запрещается :

-висеть на дорожках;

-бросать плавательные доски с бортиков в воду или из воды на кафель;

-входить на стартовую тумбу и прыгать с неё без разрешения и наблюдения тренера-преподавателя;

-вносить в бассейн посторонние предметы

сильно шуметь, подавать ложные сигналы о помощи, бегать, толкаться, подныривать, переходить на «чужую» дорожку, что может привести к травмам и несчастным случаям;

после занятий преподаватель обязан построить группу, пересчитать занимающихся и вывести их из бассейна;

строго запрещается входить в бассейн после окончания занятий;

после окончания занятий раздевалку нужно освободить не позже чем через 15 минут.

Тестирование

Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование учащегося о целях проведения тестирования;

- ознакомление учащегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление учащихся с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

Требование к качеству освоения программного материала.

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся должны:

иметь представление:

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, имитационных, соревновательных;

уметь:

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы имитационных упражнений для освоения техник плавания: кроль на груди, на спине и ватерпольный кроль с поднятой головой; проводить закаливающие процедуры, демонстрировать уровень физической подготовленности (см. таблицу).

2.4.Оценочные материалы

Таблица2

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Спад в воду из положения стоя	Уверенно, без ошибок.	Без фазы полета	Прыжок ногами вниз
Проплывание дистанции на спине на руках с колобашкой между колен (м)	20	15	10
Проплывание дистанции на спине на ногах, без доски (м)	60	40	20
Проплывание облегчённым способом (м)	60	40	20
Проплывание всеми способами	60	40	20
Задержка		20	10

дыхания под водой (сек)	30		
----------------------------	----	--	--

2.5.Методические материалы

1. Адаптационные возможности детского организма, к физическим нагрузкам;
2. Освоение начальной плавательной подготовки;
3. Систематичность тренировочных занятий;

Методы спортивной тренировки

- **Общепедагогические:**
 - словесные (беседа, рассказ, объяснение);
 - наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- **Практические:**
 - метод строго регламентированного упражнения:
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных спортсменов М., 1986. – 191с
2. Булгакова Н.Ж. Плавание М.: Физкультура и спорт, 2009. – 400с
3. Настольная книга тренера. Озолин Н.Г.- М.: Астрель, 2003.
4. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва.- М.: Комитет Российской Федерации по физической культуре. Всероссийская федерация плавания, 1993.
5. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ/ под общей ред. Л.П.Макаренко. - М., 1983.
6. Плавание. Правила соревнований Д.Ф.Белов,Е.Г.Борисов, Г.М.Ерохин, Ф.М.Михайлов Официальное издание Всероссийской федерации плавания М., 2008.64 с.
7. Техника спортивного плавания (пособие для тренеров). Макаренко Л.П.- М.:Всероссийская федерация плавания, 2000.

8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/ Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995
9. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006- 216с
10. Викулов А.Д. Плавание. Владос-пресс, 2003г.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. Физкультура и спорт, 2000г.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, изд. «Апрель», 2003г.
13. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск. Высшая школа, 1980г.
14. Рубен Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей, ООО «Попурри» г. Минск, 2013.
15. Йен Маклауд Анатомия ПЛАВАНИЯ, ООО «Попурри» г. Минск, 2011.
16. ПЛАВАНИЕ, книга-тренер, Москва, ООО «Издательство» Эксмо», 2013

Список Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Всероссийская федерация плавания. <http://russwimming.ru->
10. <http://www.swimming.ru/>
11. <http://swim-video.ru/>
12. <http://www.sportvisor.ru/>