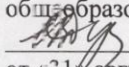


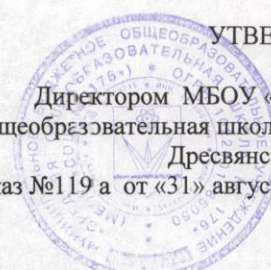
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №176»
ЗАТО г. Зеленогорска Красноярского края

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по ВР МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»
 Дюкова И.В.
от «31» августа 2018г.

УТВЕЖДЕНО

Директором МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №176»
Дресвянским С.А.
Приказ №119 а от «31» августа 2018г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивно-оздоровительному воспитанию
классы на 2018 - 2019 учебный год

Инструктор по плаванию: Фролов Виктор Михайлович

На основании Федерального государственного образовательного
стандарта начального общего образования второго поколения
(приказ Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г. с изменениями №1241 от 26.11.2010г.):
Одна группа по 1 часу в неделю (по 34 часа в год).

Срок реализации 1 год.

2018 год.

Пояснительная записка.

Общая характеристика водного поло.

Водное поло — одна из наиболее увлекательных командных спортивных игр.

Водное поло предъявляет высокие требования к уровню развития физических, морально-волевых качеств и интеллектуальных способностей занимающихся. Во время игры учащиеся выполняют большой объем двигательных действий: много и быстро плавают с мячом и без мяча, передвигаются под водой, по воде и по дну бассейна: часто вступают в единоборства за обладание мячом или выгодной позицией, передают мяч друг другу и бросают его по воротам соперников, решая при этом разнообразные тактические задачи. Индивидуальные действия игроков направлены на решение общекомандной задачи, что вырабатывает у них чувство коллективизма и взаимовыручки.

Игровая деятельность осуществляется в водной среде, что требует от ребят совершенного владения спортивными способами плавания и специальными приемами игрового плавания. В известном смысле водное поло является одной из самых прикладных спортивных игр, которая не только формирует жизненно важный навык плавания, но и максимально подготавливает к любым неожиданным ситуациям на воде. Хороший ватерполист может быть отличным пловцом-спасателем. Все сказанное подтверждает справедливость вывода о том, что увлекательная игра в мяч на воде является ценным средством физического воспитания и позволяет успешно решать задачи воспитательно-образовательного, оздоровительного, прикладного и спортивно-зрелищного характера.

Основная цель игры состоит в том, чтобы забросить мяч в ворота соперников, не пропустив его при этом в свои.

Тренировочные занятия проводятся 2-часа в неделю в школьном бассейне с мальчиками 6-х классов.

Обучение и тренировка.

В программе основной подготовки на первом плане стоит овладение различными способами плавания, специальными плавательно-техническими навыками и техникой владения мячом. Тренировочные игры в первые месяцы проводятся только по упрощенным правилам.

На первых порах учащимся трудно работать с мячом только одной рукой и координировать броски с плавательными движениями.

На этой стадии работы требования, предъявляемые учащимся, не должны быть слишком жесткими.

Т.е. если мяч под давлением рук уходит под воду или ученик касается его двумя руками, не следует наказывать его за это, как за ошибку. Цель первых учебных игр состоит в том, чтобы создать у начинающего ощущение раскованности, удовлетворить его потребность в движении, вызвать у него понимание необходимости и готовность к изучению основ игры.

Учебные игры не должны занимать более 20% всего тренировочного времени. В зависимости от уровня подготовленности все большее внимание уделяется строгому соблюдению правил и знакомству с основами тактики. Одновременно с совершенствованием техники плавания всеми способами на длинных дистанциях развивается выносливость. Специальные упражнения на развитие быстроты на коротких дистанциях выполняются в значительном объеме лишь после того, как достигнут определенный уровень в развитии выносливости. 2/3 тренировочных занятий отводятся на отработку плавания кролем и 1/3 плавания на спине.

Необходимо выработать у ребят самые различные формы специальных плавательно-технических навыков. Часто сменяющиеся игровые ситуации вызывают необходимость выполнения детьми особых упражнений, развивающих у них быструю и правильную реакцию.

К ним относят упражнения, включающие неожиданную смену направлений, которые обозначаются как «броски крюком» или «поворот на свободную воду». Особое значение

имеют также «старт на свободную воду» и быстрое выпрыгивание из воды. Эти двигательные навыки необходимы для ловли или перехвата высоких мячей. Основу этих упражнений составляет резкое отталкивание от дна бассейна. Движения ног, как при плавании брассом или на боку (так называемые «ножницы»), и различные формы вертикального положения спортсмена в воде – это важнейшие навыки, которые должны отрабатываться детьми каждый в отдельности или вместе со специальными элементами техники плавания.

Эти навыки вместе с обработкой соответствующих резких движений руками и ногами развивают у ребят способность быстро ориентироваться и хорошую маневренность. Особо важное значение отработка этих навыков имеет для вратаря, поскольку это обеспечивает ему хорошую быстроту и большой диапазон действий при защите ворот.

Техника владения мячом отрабатывается как на суше, так и в воде. Абсолютное сосредоточение на отработке основного броска как простейшего вида броска происходит до тех пор, пока ученик не научится ловить и бросать мяч без помощи второй руки.

Совершенствование техники выполнения основного броска и других наиболее часто используемых бросков необходимо в дальнейшем сочетать с развитием их силы и точности. Наряду с упражнениями на отработку ловли мяча и бросков на суше все большее место занимают занятия по ОФП на суше.

В процессе тренировки постепенно возрастает роль совершенствования техники выполнения специальных бросков и обыгрывания соперника. Особое значение имеют комплексные упражнения, близкие к соревновательным, и сами соревнования. Для того чтобы иметь возможность наблюдать за спортивным ростом каждого занимающегося и на основе этого разрабатывать соответствующую программу командной и индивидуальной тренировки, проводятся тесты и анализ игр. Ватерпольное троеборье включает в себя простейшие формы теста.

В программу общефизической подготовки, проводимой на суше, рекомендуется включать прежде всего игры, борьбу и работу с отягощениями в известных пределах.

Цель плавательной подготовки – дальнейшее развитие быстроты и выносливости. В рамках интервальной тренировки используются преимущественно короткие отрезки для развития быстроты и специальной выносливости. Проплавание средних и длинных дистанций направлено на развитие общей выносливости. Развитию таких двигательных качеств способствует плавание кролем. Однако вратарю целесообразнее больше внимания уделять упражнениям, требующим вертикального положения в воде.

Однако, занимаясь плаванием без мяча, следует оставлять достаточный запас времени для совершенствования техники работы с мячом и тактики. Интервальный характер самой игры и соответствующее построение программы упражнений на развитие техники владения мячом и тактики в большой мере могут способствовать развитию быстроты и выносливости в плавании.

Многочисленные упражнения на суше и в воде (броски и ловля мяча попарно и группами) необходимы в отработке владения мячом. Они вырабатывают у спортсмена большую уверенность при работе с мячом одной рукой. Точность и сила броска, а также быстрота обработки мяча требуют особого совершенствования. Основной бросок и тренировка «сильной» руки стоят на первом плане. В воде предпочтительнее проводить комплексную, а на суше специальную подготовку.

Индивидуальная тактика в основном отрабатывается в упражнениях с партнером. Групповые упражнения и тренировочные игры способствуют развитию командной тактики. При этом особое внимание следует уделять тактике перехватывания инициативы в игре при смене команды, владеющей мячом, организации прорывов, а также игры с превосходящим или с меньшим числом игроков. Анализ и предварительное обсуждение игры также и в плане тактики (что является важным компонентом теоретической подготовки) улучшают взаимопонимание между игроками.

Первоначальные принципы водного поло.

1. Во время игры все время смотри: где мяч?
2. Если твой партнёр не ждет паса - никогда не давай ему мяч!
3. Получай и передавай мяч в движении!
4. Не передерживай мяч у себя!
5. Укрывай корпусом мяч от соперника!
6. Заплывай на ход защитнику!
7. Не бей в ближний угол!
8. Дай дорогу партнеру, который плывёт с мячом к воротам противника.
9. Не создавай «кучу» у ворот противника!
10. Во время атаки будь свободен от опеки своего соперника.
11. Мяч у твоей команды – плыви вперед, мяч у противника – плыви назад к своим воротам!
12. Не пропускай соперника к своим воротам!
13. Всех игроков команды противника – держать плотно!
14. Никогда не ругайся, не спорь с судьями, относись с уважением к игрокам, к тренерам, к зрителям!

Игры подводящие к игре водное поло

Эти игры знакомят с правилами и техникой игры в водное поло, воспитывают коллективизм, чувство товарищества, сознательной дисциплины, а также способствуют развитию необходимых физических качеств.

«Завладей мячом»

Задачи игры: обучение простым приемам обращения с мячом, ловле и переброске мяча, плаванию с мячом и без него, воспитание коллективизма, инициативности.

Описание игры: игра может проводиться как на мелком месте, так и на глубоком. Все играющие делятся на две команды. Преподаватель бросает мяч на свободное место. Игроки команд устремляются к мячу, стараясь завладеть им. Захватив мяч, перебрасывают его между собой. Другая команда стремится отобрать мяч у противника. Если это им удастся, они перебрасывают мяч друг другу, а команда, потерявшая его, снова борется за мяч.

Методические указания: преподаватель следит за тем, чтобы игроки не «топили» друг друга, перебрасывали мяч одной рукой.

«Эстафета с мячом»

Задачи игры: обучение технике ведения мяча в плаву.

Описание игры: играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну у своих стартовых тумбочек. Первая пара по сигналу преподавателя должна проплыть как можно быстрее заданный участок, толкая впереди себя мяч (руками или головой). На финише мяч передается следующему участнику.

Методические указания: брать мяч в руки или бросать его вперед не разрешается. Победителем становится команда, игроки которой быстрее справились с заданием и не потеряли мяч.

«Водное поло»

Задачи игры: совершенствование техники владения мячом, умения взаимодействовать с коллективом.

Описание игры: участники делятся на две равные по силам команды. Первая располагается на линии поля с одной стороны, вторая — с другой. У каждой команды за спиной ворота. По сигналу ведущего судья выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в сторону ворот соперника.

Выигрывает команда, забросившая мяч в чужие ворота большее количество раз. Не разрешается «топить» друг друга и долго задерживать мяч в руках.

Методические указания:

При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду или игрока, который провинился, и отдает мяч игрокам другой команды. Продолжительность — 5 минут.

Игра водное поло вырабатывает у детей чувство команды, сплоченность, тактическое понимание игры - качества, которые потом наверняка пригодятся в жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Рыжак М., В. Михайлов Водное поло М., 1977
2. Кудрявцев В., Ж. Кудрявцева Спорт мира и мир спорта. М., 1987
3. Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочник. Пер. с англ. Минск, 2000
4. Водные виды спорта. - Учебник для вузов. Под ред. Н. Булгаковой. М.