

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №199
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
Санкт-Петербург
 О.В. Протасова
Протокол № 1 от 29.08.2023

СОГЛАСОВАНА

заведующим отделением
дополнительного образования
детей



Н.А. Кузнецова



УТВЕРЖДЕНА

Врио директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
О.В. Протасова
Приказ №65/1 от 29.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа
«Водное поло»

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: от 7 до 15 лет

Разработчик программы:
Пятаков Дмитрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Водное поло»

Программа разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, Уставом образовательного учреждения, а также локальными нормативными актами учреждения.

Федеральный уровень

- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от17.02.2023; с изм. и доп., вст. в силу 28.02.2023);
- внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся>// Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Мин. просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 -отменяет действие пр. № 196
- образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 (до 01.09.2023)
- Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых //Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652-н
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

Региональный уровень

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ,реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в

рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р.

Уровень учреждения

- Изменения в Устав ГБОУ школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.06.2022 № 1094-р

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее - программа) «Водное поло Морские Львы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

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.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет с начальным уровнем плавательной подготовки. На занятия допускаются желающие по заявлению от родителей или законных представителей при наличии справки о допуске к занятиям в бассейне.

Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта.

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей, справка от врача о допуске к занятиям, приказ о зачислении ОУ.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения

Программа рассчитана на 2 года обучения. Первый год обучения общее количество часов составляет 144. Второй год обучения общее количество часов составляет 144. Общее количество часов составляет 288.

Отличительные особенности программы

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.

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 и меняются 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 компенсирующую воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя его на модель здорового образа жизни, которой они могут следовать в будущем.

Педагогическая целесообразность программы выражается в создании условий для систематического тренировочного процесса, только в этом случае создается возможность для успешного физического и духовного развития обучающихся, 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она разносторонне адаптирована к условиям образовательного процесса учебного учреждения. Новизна дополнительной образовательной программы заключается во включении элементов различной двигательной активности в воде а так же образовательного и воспитательного процесса в условиях водной среды. Введение элементов водного поло и прикладных занятий плаванием помогает решать проблему водобоязни и адаптации детей к водной среде.

Цель программы: развитие личности ребенка, формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом путём создания благоприятных условий для занятий водным поло.

Задачи программы

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К моменту завершения программы, обучающиеся будут:

- иметь представление о водном поло, как о виде спорта;
- ознакомиться с мерами предосторожности на занятиях и правилах поведения в бассейне;
- знать и соблюдать правила гигиены;
- знать общие правила игры водного поло; - отличать способы плавания и демонстрировать их;
- уметь использовать плавательно-технические навыки;
- изучить технику ведения мяча при плавательном движении;
- уметь выполнять прием и передачу мяча над собой одной рукой;
- изучить основные виды бросков (основной бросок, бросок с лета, бросок назад, бросок кистью, самостоятельный перевод мяча);
- уметь координировать броски с плавательными движениями;
- играть по упрощенным правилам водного поло;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.
- знать терминологию водного поло;
- знать и соблюдать правила игры водного поло;
- изучить технику спортивных способов плавания, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;
- овладеть техникой ведения мяча при плавательном движении;
- овладеть приемом и передачей мяча над собой одной рукой;
- уметь координировать броски с плавательными движениями;
- владеть основами техники и тактики игры;
- применять полученные знания в ходе учебной игры;
- ознакомиться с навыками судейства соревнований по водному поло.

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения, обучающиеся будут:

знать:

- теоретические сведения о водном поло, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне;
- технику начальных приемов владения мячом;

уметь:

- выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- использовать спортивные способы плавания для решения различных двигательных задач;
- применять ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять старты и повороты;
- демонстрировать технику начальных приемов владения мячом.

К концу второго года обучения, занимающиеся будут:

знать:

- историю водного поло в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях

уметь:

- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- использовать свои нравственные и волевые качества в игре, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- использовать технико-тактический арсенал игры;
- применять в игре спортивные и специальные способы плавания;
- переходить от одного стиля плавания на другой в зависимости от игровой ситуации;
- выполнять основной бросок одной рукой с места и с хода;
- выполнять поднимание мяча с воды подхватом и надхватом;
- выполнять ведение мяча;
- перемещаться с мячом в руке.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Язык реализации

В соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (программа реализуется на русском языке.)

Форма обучения – очная.

Условия формирования групп

Основной принцип формирования групп - возрастной. Наполняемость групп I года обучения – 15 человек. Наполняемость групп II года обучения – 12 человек. При зачислении обязательно наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям данного вида спорта.

На обучение принимаются учащиеся 7-15 лет, родители (законные представители) которых подали заявление на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Водное поло» и получившие допуск к занятиям от врача. Обучающиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста об отсутствии противопоказаний занятий данным видом спорта.

Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей, справка от врача о допуске к занятиям, приказ о зачислении в ОДОД.

Данные о посещаемости обещающихся ведутся в электронном журнале.

Формы организации и проведения занятий

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

Программа реализуется 2 раза в неделю по 2 академических часа. Один академический час равен 45 минут. Программа включает в себя теоретические и практические занятия. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- соревнования.

Материально-техническое обеспечение программы

Программа реализуется в бассейне. Внутреннее помещение бассейна спроектировано в соответствии с принципом поточности: раздевалка – душ – ножные ванны – чаша бассейна. В раздевалках имеется туалет.

Оборудование для детей: нарукавники, плавательные доски, мячи, секундомер, колобашки.

Техническое оснащение занятий:

- ватерпольные мячи
- набивные мячи
- ватерпольные ворота
- секундомер
- резиновые мячи

Вспомогательное оборудование:

вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Кадровое обеспечение: Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретический материал			14
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	2		2
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	1	2
1.3.	Правила игры в водного поло	5	5	10
2.	Плавательная подготовка			32
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	2	10	12

2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	2	18	20
3.	Общая физическая и специальная подготовка			42
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	2	18	20
3.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	2	20	22
4.	Техническая подготовка			44
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	4	20	24
4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	4	16	20
5.	Игровая подготовка		12	12
	Итого:	24	120	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретический материал			14
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	2		2
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1	1	2
1.3.	Правила игры в водного поло	5	5	10
2.	Плавательная подготовка			36
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	2	14	16
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	2	18	20
3.	Общая физическая и специальная подготовка			40
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	2	18	20
3.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	2	18	20
4.	Техническая подготовка			46
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	4	20	24

4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	4	18	22
5.	Игровая подготовка		8	8
	Итого:	24	120	144



УТВЕРЖДЕН
Врио директора ГБОУ школы №199
Приморского района Санкт-Петербурга
О.В. Протасова
Приказ №65/1 от 29.08.2023

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Водное поло»**

Педагог: Пятаков Дмитрий Сергеевич

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 1 ак. часу (1 ак. час= 45мин)
2 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 1 ак. часу (1 ак. час= 45мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Обучающие:

- Сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии;
- Освоить рабочую позу пловца, сформировать чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- Изучить технику спортивных способов плавания; ватерпольных вариантов плавания кролем на груди, кролем на спине;
- Обучить технике начальных приемов владения мячом;

Развивающие:

- Развить специальные физические качества, необходимые при игре в водное поло;
- Способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма игрока.

Воспитательные:

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

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения, учащиеся будут:

знать:

- теоретические сведения о водном поло, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне;
- технику начальных приемов владения мячом;

уметь:

- выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- использовать спортивные способы плавания для решения различных двигательных задач;
- применять ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять старты и повороты;
- демонстрировать технику начальных приемов владения мячом.

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 водном поло. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

1.3. Правила игры в водного 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: имитаций 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 положении 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.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Водное поло» I года обучения

Педагог дополнительного образования _____

Группа № ____

№	Дата	Форма занятий		Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
		Теория	Практика			
1	сентябрь	2		2	Водное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.	Входящий
2	сентябрь	1	1	2	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	текущий
3	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водное поло	текущий
4	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водное поло	текущий
5	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водное поло	текущий
6	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водное поло	текущий
7	октябрь	1	1	2	Правила игры в водное поло	текущий
8	октябрь	2		2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
9	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
10	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
11	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
12	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
13	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
14	октябрь	2		2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
15	октябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий

16	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
17	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
18	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
19	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
20	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
21	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
22	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
23	ноябрь		2	2	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	текущий
24	ноябрь	2		2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
25	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
26	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
27	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
28	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
29	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
30	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
31	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий

32	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	Промежуточный
33	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
34	январь	2		2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
35	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
36	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
37	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
38	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
39	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
40	февраль	2		2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
41	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
42	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
43	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
44	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
45	февраль	2		2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
46	февраль		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
47	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
48	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
49	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий

50	март	2		2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
51	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
52	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
53	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
54	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
55	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
56	апрель		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
57	апрель	2		2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
58	апрель		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
59	апрель		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
60	апрель		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
61	апрель		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
62	апрель	2		2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
63	апрель		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
64	апрель		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
65	май		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
66	май		2	2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
67	май		2	2	Игровая подготовка	текущий
68	май		2	2	Игровая подготовка	текущий
69	май		2	2	Игровая подготовка	текущий
70	май		2	2	Игровая подготовка	текущий
71	май		2	2	Игровая подготовка	текущий
72	май		2	2	Игровая подготовка	Итоговый контроль
Итого:		24	120	144		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Обучающие:

- Продолжить знакомство обучающихся с видом спорта водное поло, историей игры, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить на практике основам здорового образа жизни

Развивающие:

- Продолжить развивать опорно-двигательный аппарат учащихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширить спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- Научить ребенка добиваться поставленной цели.
- Воспитывать упорство и силу воли.

К концу второго года обучения, занимающиеся будут:

знать:

- историю водного поло в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях

уметь:

- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- использовать свои нравственные и волевые качества в игре, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- использовать технико-тактический арсенал игры;
- применять в игре спортивные и специальные способы плавания;
- переходить от одного стиля плавания на другой в зависимости от игровой ситуации;
- выполнять основной бросок одной рукой с места и с хода;
- выполнять поднимание мяча с воды подхватом и надхватом;
- выполнять ведение мяча;
- перемещаться с мячом в руке;

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Теоретический материал.

1.1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой 2 года обучения.

Теория: Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой 2-го года обучения. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

1.2.Тактика водного поло.

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки. Индивидуальная тактика наступления и обороны. Командная тактика наступления. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

1.3. Техника водного поло.

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения ватерполистов. Техника специальных приемов игрового плавания. Техника приемов защиты, техника владения мячом.

1.4. Правила игры в водного поло

Теория: основные правила игры водное поло; жесты судей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2.Плавательная подготовка

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантов дыхания. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием». Плавание с помощью ног кролем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками дельфином и ногами – кроль; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками; плавание с раздельным согласованием движений руками и ногами и с обычным согласование движений.

Упражнения для совершенствования техники комбинированных и специальных способов плавания.

Совершенствование техники плавания способами – ватерпольный кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса (с использованием поплавка между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания на боку: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движений одними

ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

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 скамейке.

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.).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижение ватерполистов) и бросковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность суставов, в которых происходят основные движения в водном поло; в плечевом, в голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

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: имитаций 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.

4.Техническая подготовка

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.

Совершенствование техники плавания способами – ватерпольный кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса (с использованием поплавка между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания на боку: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

Изучение техники 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 положении 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 передачи 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.

Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Водное поло» II года обучения

Педагог дополнительного образования _____

Группа № ____

№	Дата	Форма занятий		Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
		Теория	Практика			
1	сентябрь	2		2	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.	Входящий
2	сентябрь	1	1	2	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена.	текущий
3	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водного поло	текущий
4	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водного поло	текущий
5	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водного поло	текущий
6	сентябрь	1	1	2	Правила игры в водного поло	текущий
7	октябрь	1	1	2	Правила игры в водного поло	текущий
8	октябрь	2		2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
9	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
10	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
11	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
12	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
13	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
14	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий
15	октябрь		2	2	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	текущий

[illegible]

32	декабрь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	Промежуточный
33	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
34	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
35	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	текущий
36	январь	2		2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
37	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
38	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
39	январь		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
40	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
41	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
42	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
43	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
44	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
45	февраль		2	2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	текущий
46	февраль	2		2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
47	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
48	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий

49	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
50	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
51	март	2		2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
52	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
53	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
54	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
55	март		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
56	апрель		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
57	апрель		2	2	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	текущий
58	апрель	2		2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
59	апрель			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
60	апрель			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
61	апрель			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
62	апрель			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
63	апрель			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
64	апрель			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
65	май			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
66	май			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
67	май			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
68	май			2	Изучение техники начальных приемов владения мячом	текущий
69	май			2	Игровая подготовка	текущий
70	май			2	Игровая подготовка	текущий
71	май			2	Игровая подготовка	текущий
72	май			2	Игровая подготовка	Итоговый контроль
Итого:		24	120	144		

МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОЦЕНОЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Водное Поло»

I год обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1.	Теоретический материал:					
1. 1.	Правила ТБ. Ознакомление с программой	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, рассказ, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи. Правила соревнований по водному поло.	Вводный. Положение о соревнованиях.	
1. 2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы.	Текущий, фронтальный.	
1. 3.	Техника водного поло	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи.	Текущий, фронтальный.	
2.	Основные упражнения начальной тренировки:					
2. 2	Освоение с водой	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Промежуточный тест.	

2. 3.	Плавание. Элементарные гребковые движения	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный .	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест.	
3.	Плавательная подготовка:					
3. 1.	Изучение техники спортивных способов плавания	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный .	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
3. 2.	Изучение техники выполнения стартов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный .	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, тестирование.	
3. 3	Изучение техники выполнения поворотов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный .	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, тестирование.	
4.	Общая физическая и специальная подготовка:					
4. 1.	Общеразвивающие и специальные физические	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный	Словесный, объяснение нового материала, рассказ,	Литература, схемы, справочные материалы,	Комбинированный, текущий, промежуточный тест,	

	упражнения на суше	, групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	карточки, плакаты.	тестирование, соревнование.	
4. 2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	Индивидуальная, индивидуаль но – фронтальный , групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
5.	Техническая подготовка:					
5. 1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	Индивидуальная, индивидуаль но – фронтальный , групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
5. 2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	Индивидуальная, индивидуаль но – фронтальный , групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
6	Итоговое занятие	Групповая, коллективно-групповая	Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование	

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОЦЕНОЧНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ «Водное Поло»**

II год обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1.	Теоретический материал					
1. 1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, рассказ, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи. Правила соревнований по водному поло.	Вводный. Положение о соревнованиях.	
1. 2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы.	Текущий, фронтальный.	
1. 3.	Техника водного поло	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи.	Текущий, фронтальный.	
2.	Основные упражнения начальной тренировки					
2. 2	Освоение с водой	Индивидуальная, индивидуальное – фронтальный, групповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест.	

2. 3.	Плавание. Элементарные гребковые движения	Индивидуаль ная, индивидуаль но – фронтальный .	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Комбинирован ный, текущий, промежуточны й тест.	
3.	Плавательная подготовка					
3. 1.	Изучение техники спортивных способов плавания	Индивидуаль ная, индивидуаль но – фронтальный .	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинирован ный, текущий, промежуточны й тест, тестирование, соревнование.	
3. 2.	Изучение техники выполнения стартов	Индивидуаль ная, индивидуаль но – фронтальный .	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинирован ный, текущий, тестирование.	
3. 3	Изучение техники выполнения поворотов	Индивидуаль ная, индивидуаль но – фронтальный .	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинирован ный, текущий, тестирование.	
4.	Общая физическая и специальная подготовка					
4. 1.	Общеразвиваю щие и специальные физические	Индивидуаль ная, индивидуаль но – фронтальный	Словесный, объяснение нового материала, рассказ,	Литература, схемы, справочные материалы,	Комбинирован ный, текущий, промежуточны й тест,	

	упражнения на суше	, групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	карточки, плакаты.	тестирование, соревнование.	
4. 2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	Индивидуальная, индивидуаль но – фронтальный , групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
5.	Техническая подготовка					
5. 1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	Индивидуальная, индивидуаль но – фронтальный , групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
5. 2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	Индивидуальная, индивидуаль но – фронтальный , групповая, подгрупповая , коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
6	Итоговое занятие	Групповая, коллективно-групповая	Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование	

Список литературы:

1. Билык Д.М., Сергеевич 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/>