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

ПРИНЯТА
решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 № 85/2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00895B5FDCF3FF4F32DC181004802558F3
Владелец: Протасова Ольга Валерьевна
Действителен: с 13.08.2026 до 06.11.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Водное поло 2»

Возраст обучающихся от 12 до 16лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Пятаков Дмитрий Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2026/2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями от 01.07.2025 № 1745-р).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
- Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676 «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями в Санкт-Петербурге».
- Санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 02.06.2026 № 19 (далее- СП 2.4.2.4283-26);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «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 и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее - программа) «Водное поло» 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.

Новизна программы*:* Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение средствами физической культуры. Программа предусматривает занятия с разновозрастными группами, включая учащихся с разными физическими способностями; выполняет компенсаторскую воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя его на модель здорового образа жизни, которой они могут следовать в будущем.

Педагогическая целесообразность

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

Цель программы:

Развитие личности ребенка, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом путём создания благоприятных условий для занятий водным поло.

Задачи программы

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Срок и условия реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения

Адресат (целевая аудитория)

Программа рассчитана на детей 12-16 лет.

В группы принимаются все желающие без специального отбора, умеющие плавать одним из спортивных стилей, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Формы и режим занятий

Количество часов в год:

72 часа (2часа два раза в неделю);

Наполняемость учебной группы 15 человек

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода.

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.

Формы организации детей на занятии:

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

Занятия включают теоретическую, общефизическую и практическую часть. Тема занятия определяется приобретаемыми навыками

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- занятие-праздник;
- соревнования;

сдача контрольных нормативов

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К моменту завершения программы, обучающиеся будут:

- закрепить 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;
- развить технику ведения мяча при плавательном движении;
- совершенствовать прием и передачу мяча над собой одной рукой;
- совершенствовать основные виды бросков (основной бросок, бросок с лета, бросок назад, бросок кистью, самостоятельный перевод мяча);
- совершенствовать координировать броски с плавательными движениями;
- играть по общим 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;
- владеть техникой ведения мяча при плавательном движении;
- владеть приемом и передачей мяча над собой одной рукой;
- совершенствовать координировать броски с плавательными движениями;

- уверенно владеть основами техники и тактики игры;
- применять полученные знания в ходе учебной и соревновательной игры;
- совершенствовать навыки судейства соревнований по водному поло.

Способы определения результативности

- Тестирование
- анкетирование
- школьные соревнования по водному поло
- городские соревнования
- посещение соревнований,
- товарищеские игры.

Формы подведения итогов

Участие в соревнованиях, открытые занятия, товарищеские игры, контрольные упражнения по технической и специальной подготовке, результаты фиксируются в протоколах.

Специфика программы

На каждом занятии обучающийся должен иметь: резиновые тапки, мыло, мочалка, полотенце, купальный костюм (плавки, купальник), плавательная шапочка;

Задачи

Обучающие:

- Продолжить знакомство обучающихся с видом спорта водное поло, историей игры, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Уверенно знать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии и правилах игры;
- Совершенствовать рабочую позу пловца, сформировать чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- Совершенствовать технику спортивных способов плавания; ватерпольных вариантов плавания кролем на груди, кролем на спине;
- Совершенствовать технику приемов владения мячом;
- Обучить на практике основам здорового образа жизни

Развивающие:

- Продолжить развивать опорно-двигательный аппарат учащихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать 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 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;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	**Теоретический материал**			**7**
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	1		1
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1		1
1.3.	Правила игры в водного поло	5		5
2.	**Плавательная подготовка**			**17**
2.1.	Общая плавательная подготовка: совершенствование техники спортивных способов плавания		7	7
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания		10	10
3.	**Общая физическая и специальная подготовка**			**20**
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше		10	10
3.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде		10	10
4.	**Техническая подготовка**			**23**
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	2	14	14
4.2.	Совершенствование техники начальных приемов владения мячом	2	9	9
5.	**Игровая подготовка**		5	**5**
	Итого:	7	65	**72**

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 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 замах, 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Водное Поло»

№	*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, индивидуально – 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	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 упражнения на суше	Индивидуальная, индивидуально – 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.	
4.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	Индивидуальная, индивидуально – 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, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая,	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.	

		коллективно-групповая, в парах				
5.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	Индивидуальная, индивидуально – 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	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Требования к оснащенности учебного процесса:

основной учебной базой для проведения занятий является бассейн ОУ.

Техническое оснащение занятий:

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

Вспомогательное оборудование:

вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Список литературы:

1. Билык Д.М., Сергиевич 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/