

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД  
«КЛАССИЧЕСКАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ»  
(НШДС)

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР  
НШДС «КЕП»



О.В. Ишматова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НШДС «КЕП»



С.О. Дутко



Принято на педагогическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности.  
Водное поло**

Составил(а) Южакова В. В.  
Срок реализации: 2 года  
Категория обучающихся: 1-4 класс

г. Владивосток  
2023 г.

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

### **Актуальность**

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Водное поло» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам водного поло также развиваются коммуникативные, волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

### **Объём и сроки реализации программы**

Срок реализации - 2 года

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

- 2 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

### **Отличительные особенности**

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по водному поло для спортивных школ.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 9-14 лет. Для начала занятий требуется умение держаться на воде. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься водным поло.

### **Цели программы.**

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

### **Задачи.**

#### Обучающие:

- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о водном поло в целом, его особенностях.

#### Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

#### Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска. Требуется умение держаться на воде. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

2 год – не менее 12.

**Материально-техническое оснащение:** занятия проводятся в бассейне гимназии при наличии спортивного инвентаря.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

**Особенности организации образовательного процесса:** теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты**

#### Предметные:

- обучение основам техники водного поло и широкому кругу двигательных навыков

#### Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

#### Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям водным поло и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

### **Учебный план 1 года обучения**

| № п/п        | Название раздела, темы                | Количество часов |        |          | Формы контроля      |
|--------------|---------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
|              |                                       | Всего            | Теория | Практика |                     |
| 1.           | Вводное занятие                       | 2                | 2      |          | Опрос, тестирование |
| 2.           | Общеразвивающие физические упражнения | 56               | 8      | 48       | Сдача нормативов    |
| 3.           | Специальные физические упражнения     | 78               | 12     | 66       | Сдача нормативов    |
| 4.           | Контрольные и итоговые занятия        | 8                |        | 8        | Соревнования        |
| <b>Итого</b> |                                       | 144              | 22     | 122      |                     |

## Учебный план 2 года обучения

| № п/п        | Название раздела, темы                | Количество часов |        |          | Формы контроля      |
|--------------|---------------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------|
|              |                                       | Всего            | Теория | Практика |                     |
| 1.           | Вводное занятие                       | 2                | 2      |          | Опрос, тестирование |
| 2.           | Общеразвивающие физические упражнения | 44               | 4      | 40       | Сдача нормативов    |
| 3.           | Специальные физические упражнения     | 90               | 10     | 80       | Сдача нормативов    |
| 4.           | Контрольные и итоговые занятия        | 8                |        | 8        | Соревнования        |
| <b>Итого</b> |                                       | 144              | 16     | 128      |                     |

## Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 07.09.2022                        | 31.05.2023                           | 36                   | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год        | 07.09.2022                        | 31.05.2023                           | 36                   | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1 год обучения

#### Задачи.

##### 1. Обучающие:

- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о водном поло в целом.

##### 2. Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

##### 3. Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- формирование морально-этических и волевых качеств

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска. Требуется умение держаться на воде. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

**Материально-техническое оснащение:** занятия проводятся в бассейне гимназии при наличии

спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло;
- Правила поведения в бассейне;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по водному поло.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять ватерпольные способы перемещения в воде;
- Выполнять базовые упражнения техники владения мячом;
- Выполнять бросковую технику.

### **Контроль освоения программы**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по водному поло соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Мячи
- Досочки
- Ворота
- Набивные мячи
- Ватерпольные шапочки

### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

### **Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Дата план | Дата факт | Содержание занятия  | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-------|-----------|-----------|---|--------------|--------|----------|
| 1     |           |           | Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.    | 2            | 2      |          |
| 2     |           |           | История различных видов единоборств. ОФП.                             | 2            | 1      | 1        |
| 3     |           |           | Состояние и развитие водного поло в России. Подвижные игры. Эстафеты. | 2            | 1      | 1        |
| 4     |           |           | 1. ОФП. Подвижные игры  | 2            |        | 2        |

|    |  |  |   |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|---|
|    |  |  | 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»   |   |   |   |
| 5  |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 |   | 2 |
| 6  |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 7  |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 | 1 | 1 |
| 8  |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 | 1 | 1 |
| 9  |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 |   | 2 |
| 10 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 11 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 |   | 2 |
| 12 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 13 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль                        | 2 |   | 2 |
| 14 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 15 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль                        | 2 | 1 | 1 |
| 16 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Кувырок вперёд.<br>Кувырок назад                     | 2 |   | 2 |
| 17 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Переворот на 360*.<br>«Вертушка». «Отвал» | 2 |   | 2 |
| 18 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Кувырок вперёд.<br>Кувырок назад                     | 2 |   | 2 |
| 19 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Переворот на 360*.<br>«Вертушка». «Отвал» | 2 |   | 2 |
| 20 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Хождения лицом вперёд, спиной,<br>боком. Выпрыгивания.        | 2 | 1 | 2 |
| 21 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Хождения. Выпрыгивания.<br>Развороты.              | 2 |   | 2 |
| 22 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Ведение мяча. Выпрыгивания.<br>Перевороты.                    | 2 |   | 2 |
| 23 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Ведение мяча. Хождения в разных<br>положениях.     | 2 |   | 2 |
| 24 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»   | 2 |   | 2 |
| 25 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»                              | 2 | 1 | 1 |
| 26 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»   | 2 |   | 2 |

|    |  |  |  |   |   |   |
|----|--|--|--|---|---|---|
| 27 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»   | 2 |   | 2 |
| 28 |  |  | Открытый урок  | 2 |   | 2 |
| 29 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом                           | 2 |   | 2 |
| 30 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.               | 2 |   | 2 |
| 31 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.                          | 2 |   | 2 |
| 32 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.               | 2 | 1 | 1 |
| 33 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                                 | 2 | 1 | 1 |
| 34 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                      | 2 |   | 2 |
| 35 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                                 | 2 |   | 2 |
| 36 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                                 | 2 |   | 2 |
| 37 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»  | 2 |   | 2 |
| 38 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»  | 2 |   | 2 |
| 39 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»  | 2 |   | 2 |
| 40 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»   | 2 |   | 2 |
| 41 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом | 2 | 1 | 1 |
| 42 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом | 2 |   | 2 |
| 43 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом | 2 |   | 2 |
| 44 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы  | 2 |   | 2 |
| 45 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой                          | 2 | 1 | 1 |
| 46 |  |  | 1. Плавание. Разминка  | 2 |   | 2 |

|    |  |  |   |            |           |            |
|----|--|--|---|------------|-----------|------------|
|    |  |  | 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы  |            |           |            |
| 47 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой | 2          |           | 2          |
| 48 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 49 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой | 2          | 1         | 1          |
| 50 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 51 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой | 2          |           | 2          |
| 52 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 53 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 54 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          | 1         | 1          |
| 55 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                 | 2          |           | 2          |
| 56 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 57 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                 | 2          |           | 2          |
| 58 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 59 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                 | 2          |           | 2          |
| 60 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 61 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                 | 2          | 1         | 1          |
| 62 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 63 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                 | 2          |           | 2          |
| 64 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 65 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                 | 2          |           | 2          |
| 66 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 67 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                 | 2          |           | 2          |
| 68 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 69 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                              | 2          |           | 2          |
| 70 |  |  | Открытый урок   | 2          |           | 2          |
| 71 |  |  | Соревнования  | 2          |           | 2          |
| 72 |  |  | Соревнования  | 2          |           | 2          |
|    |  |  | <b>Итого</b>  | <b>144</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |

## Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло.

Правила поведения в бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика водного поло.

Правила проведения соревнований по водному поло.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, плавательная разминка, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами технических элементов игры в водное поло. Изучается и совершенствуется техника перемещений, пасов, бросков, различных приёмов и игровых элементов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

*Заключительная часть занятия* направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

### Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в водном поло (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения, плавание.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

### Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

## **Подвижные и спортивные игры**

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, плавания, типа: «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Эстафеты на воде», «Нейтральный». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, мини-водное поло и др.).

## **Силовая подготовка**

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (ватерпольные мячи, набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших снарядов (шведская стенка, перекладина, досочки). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

## **Развитие подвижности суставов и гибкости**

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, плавание кролем на спине и на груди, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

## **Контрольные и итоговые занятия**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **2-й год обучения**

#### **Задачи.**

#### **4. Обучающие:**

- закрепить технику и тактику .
- закрепить знания о водном поло в целом.

#### **5. Развивающие:**

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся условиях

#### **6. Воспитательные:**

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

**Условия реализации программы.** Уровень освоения – общекультурный. В группу второго года обучения принимаются все желающие заниматься единоборствами, при условии медицинского допуска, прошедшие подготовку в группе 1 года обучения. В конце учебного года проводится

тестирование учащихся.

Количество учащихся в группе: 2 год – не менее 12.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в бассейне гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

### **Планируемые результаты освоения программы учащимися**

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие водного поло в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

По истечению реализации программы 2 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять индивидуальные приёмы с мячом;
- Выполнять упражнения с мячом с партнёрами ;
- Выполнять бросковую технику.

### **Контроль освоения программы**

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по водному поло, соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

### **Материально-техническое оснащение**

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Ватерпольные мячи
- Ворота
- Набивные мячи
- Досочки
- Ватерпольные шапочки

### **Методическое обеспечение программы**

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

### **Календарно-тематическое планирование**

| № п/п | Дата план | Дата факт | Содержание занятия  | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-------|-----------|-----------|---|--------------|--------|----------|
| 1     |           |           | Техника безопасности и гигиена  | 2            | 2      |          |
| 2     |           |           | Физическая культура и спорт в России. ОФП.                            | 2            | 1      | 1        |
| 3     |           |           | Состояние и развитие водного поло в России. Подвижные игры. Эстафеты. | 2            | 1      | 1        |
| 4     |           |           | 1. ОФП. Подвижные игры  | 2            |        | 2        |

|    |  |  |   |   |   |   |
|----|--|--|---|---|---|---|
|    |  |  | 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»   |   |   |   |
| 5  |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 |   | 2 |
| 6  |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 7  |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 | 1 | 1 |
| 8  |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 | 1 | 1 |
| 9  |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 |   | 2 |
| 10 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 11 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на груди. «Трэджин»                                 | 2 |   | 2 |
| 12 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 13 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль                        | 2 |   | 2 |
| 14 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»                             | 2 |   | 2 |
| 15 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль                        | 2 | 1 | 1 |
| 16 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Кувырок вперёд.<br>Кувырок назад                     | 2 |   | 2 |
| 17 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Переворот на 360*.<br>«Вертушка». «Отвал» | 2 |   | 2 |
| 18 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Кроль на спине. Кувырок вперёд.<br>Кувырок назад                     | 2 |   | 2 |
| 19 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Кроль на спине. Переворот на 360*.<br>«Вертушка». «Отвал» | 2 |   | 2 |
| 20 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Хождения лицом вперёд,<br>спиной, боком. Выпрыгивания.        | 2 | 1 | 2 |
| 21 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Хождения. Выпрыгивания.<br>Развороты.              | 2 |   | 2 |
| 22 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Ведение мяча. Выпрыгивания.<br>Перевороты.                    | 2 |   | 2 |
| 23 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Ведение мяча. Хождения в<br>разных положениях.     | 2 |   | 2 |
| 24 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»   | 2 |   | 2 |
| 25 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»                              | 2 | 1 | 1 |
| 26 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»   | 2 |   | 2 |

|    |  |  |  |   |   |   |
|----|--|--|--|---|---|---|
| 27 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»   | 2 |   | 2 |
| 28 |  |  | Открытый урок  | 2 |   | 2 |
| 29 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом                           | 2 |   | 2 |
| 30 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.               | 2 |   | 2 |
| 31 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.                          | 2 |   | 2 |
| 32 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.               | 2 | 1 | 1 |
| 33 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                                 | 2 | 1 | 1 |
| 34 |  |  | 1. СФП. Работа с набивными мячами<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                      | 2 |   | 2 |
| 35 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                                 | 2 |   | 2 |
| 36 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок                                 | 2 |   | 2 |
| 37 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»  | 2 |   | 2 |
| 38 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»  | 2 |   | 2 |
| 39 |  |  | 1. ОФП. Подвижные игры<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»  | 2 |   | 2 |
| 40 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»   | 2 |   | 2 |
| 41 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом | 2 | 1 | 1 |
| 42 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом | 2 |   | 2 |
| 43 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом | 2 |   | 2 |
| 44 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы  | 2 |   | 2 |
| 45 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой                          | 2 | 1 | 1 |
| 46 |  |  | 1. Плавание. Разминка  | 2 |   | 2 |

|    |  |  |  |            |           |            |
|----|--|--|--|------------|-----------|------------|
|    |  |  | 2. Отработка бросковой техники.<br>Игровые элементы  |            |           |            |
| 47 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники.<br>Тренировочная игра между собой | 2          |           | 2          |
| 48 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники.<br>Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 49 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники.<br>Тренировочная игра между собой | 2          | 1         | 1          |
| 50 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники.<br>Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 51 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники.<br>Тренировочная игра между собой | 2          |           | 2          |
| 52 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники.<br>Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 53 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка бросковой техники.<br>Игровые элементы               | 2          |           | 2          |
| 54 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          | 1         | 1          |
| 55 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                    | 2          |           | 2          |
| 56 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 57 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                    | 2          |           | 2          |
| 58 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 59 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                    | 2          |           | 2          |
| 60 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 61 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                    | 2          | 1         | 1          |
| 62 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 63 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                    | 2          |           | 2          |
| 64 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 65 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                    | 2          |           | 2          |
| 66 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 67 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Отработка игровых элементов                                    | 2          |           | 2          |
| 68 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 69 |  |  | 1. Плавание. Разминка<br>2. Тренировочная игра между собой                                 | 2          |           | 2          |
| 70 |  |  | Открытый урок  | 2          |           | 2          |
| 71 |  |  | Соревнования   | 2          |           | 2          |
| 72 |  |  | Соревнования   | 2          |           | 2          |
|    |  |  | <b>Итого</b>   | <b>144</b> | <b>16</b> | <b>128</b> |

## Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло.

Правила поведения в бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика водного поло.

Правила проведения соревнований по водному поло.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

### Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

4. подготовительной части
5. основной части
6. заключительной части

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, плавательная разминка, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами технических элементов игры в водное поло. Изучается и совершенствуется техника перемещений, пасов, бросков, различных приёмов и игровых элементов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

*Заключительная часть занятия* направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

### Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в водном поло (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения, плавание.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

### Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

### Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, плавания, типа: «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Эстафеты на воде», «Нейтральный». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, мини-водное поло и др.).

#### **Силовая подготовка**

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (ватерпольные мячи, набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших снарядов (шведская стенка, перекладина, досочки). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

#### **Развитие подвижности суставов и гибкости**

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, плавание кролем на спине и на груди, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

#### **Оценочные и методические материалы**

##### **Методы выявления результатов:**

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;
- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

##### **Виды контроля:**

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте <http://gimnaz271.krsl.gov.spb.ru>

##### **Формы подведения итогов**

##### **Контрольные испытания и тестирование:**

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

##### **Параметры результативности освоения программы:**

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

#### **Список использованной литературы:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по водному поло («Советский спорт» 2005г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)