

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Водное поло»**

Срок освоения – 1 год

Возраст обучающихся – 7-17 лет

Разработчик:
Богданова Анна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «**Водное поло**» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения, разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года (включает все изменения до 6 февраля 2020г.)
- Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации об осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам» №196 от 09.11.2018 г.
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" // Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751
- Национальный проект "Образование" // Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
- Концепция развития дополнительного образования
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития // Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239
- Распоряжение Правительства РФ от 27.12.2018 № 2950-р «Об утверждении Концепции развития добровольчества (волонтерства) в РФ до 2025 года
- Об образовании в Санкт-Петербурге // Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года № 461-83
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р.

Актуальность. 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. Обучающиеся 7-17 лет

Цель и задачи программы

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

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 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.
-

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения программы 1 год.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия приема. Принимаются все желающие.

Язык реализации программы: государственный язык Российской Федерации – русский.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 акад. часу (всего 72 часа). Продолжительность академического часа – 45 минут.

Наполняемость учебной группы – не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Формы организации занятий: всем составом объединения.

Формы проведения занятий: практическое занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая.

Материально-техническое оснащение

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса. 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, плавательные игрушки, круги, 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

Программа реализуется без привлечения дополнительных специалистов.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретический материал			5
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	2
1.3.	Правила игры в водного поло	1	1	2
2.	Плавательная подготовка			16
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	1	5	6
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	1	9	10
3.	Общая физическая и специальная подготовка			21
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	1	9	10
3.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	1	10	11
4.	Техническая подготовка			22
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	2	10	12
4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	2	8	10
5.	Игровая подготовка		6	6
	Итого:	11	61	72

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.А.Резниченко

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Водное поло»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09.24	31.05.25	36	72	72	1 раз в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»
Петроградского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»
Петроградского района
Санкт-Петербурга

_____ Е.А.Резниченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Водное поло»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:
Богданова Анна Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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 водным 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 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, эстафеты с элементами техники владения мячом и т.п.

5. Игровая подготовка

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Форма контроля
1.	Водное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.			Опрос
2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена			Беседа
3.	Правила игры в водное поло			Беседа
4.	Правила игры в водное поло			Беседа. Мозговой штурм. Игра
5.	Правила игры в водное поло			Беседа. Мозговой штурм. Игра
6.	Правила игры в водное поло			Беседа. Мозговой штурм. Игра

7.	Правила игры в водное поло			Беседа. Мозговой штурм. Игра
8.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
9.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
10.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
11.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
12.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
13.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
14.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
15.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
16.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
17.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
18.	Специальная плавательная			Беседа.

	подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Мозговой штурм. Игра
19.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
20.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
21.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
22.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
23.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания			Беседа. Мозговой штурм. Игра
24.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
25.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
26.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
27.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
28.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра

29.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
30.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
31.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
32.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
33.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше			Беседа. Мозговой штурм. Игра
34.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
35.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
36.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
37.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
38.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
39.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
40.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
41.	Общеразвивающие и			Беседа.

	специальные физические упражнения на воде			Мозговой штурм. Игра
42.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
43.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
44.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде			Беседа. Мозговой штурм. Игра
45.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
46.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
47.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
48.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
49.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
50.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
51.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
52.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
53.	Изучение техники способов передвижения			Беседа. Мозговой

	ватерполистов			штурм. Игра
54.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
55.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
56.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов			Беседа. Мозговой штурм. Игра
57.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Мозговой штурм. Игра
58.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Мозговой штурм. Игра
59.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Мозговой штурм. Игра
60.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Мозговой штурм. Игра
61.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Мозговой штурм. Игра
62.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Мозговой штурм. Игра
63.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Представление работы
64.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Представление работы
65.	Изучение техники начальных приемов владения мячом			Беседа. Представление работы
66.	Изучение техники начальных приемов			Беседа. Представление

	владения мячом			работы
67.	Игровая подготовка			Беседа. Представление работы
68.	Игровая подготовка			Беседа. Представление работы
69.	Игровая подготовка			Беседа. Представление работы
70.	Игровая подготовка			Беседа. Представление работы
71.	Игровая подготовка			Беседа. Защита проекта.
72.	Игровая подготовка			Беседа. Защита проекта.

Методические материалы

Информационные источники

Список литературы

для педагога:

1. 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.
2. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.

для учащихся:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.

Оценочные материалы

Основным условием реализации программы является создание благоприятной психологической атмосферы на занятиях, что способствует эмоциональному благополучию учащихся и стимулирует познавательный интерес. В процессе освоения программы предусмотрена диагностика учащихся, позволяющая определить результаты обучения.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

- начальная диагностика – форме опроса на вводном занятии;
- текущий контроль – в форме практических заданий, презентации, выступления в процессе занятий;
- итоговый контроль – в форме защиты проекта и самооценки учащихся на итоговом занятии.

Параметры и критерии оценки

Критерии оценки	Уровни освоения программы		
	Низкий	Средний	Высокий
Теоретические знания			
Глубина, системность теоретических знаний	Имеются поверхностные знания (1 балл)	Знания систематизированы, имеются пробелы (2 балла)	Имеются глубокие знания, самостоятельно систематизированные (3 балла)
Грамотное использование терминов	Владение на низком уровне (1 балл)	Владение на среднем уровне (2 балла)	Свободное владение (3 балла)
Уровень овладения практическими умениями и навыками			
Овладение умениями и навыками	Минимальные умения и навыки (1 балл)	Умения и навыки удовлетворительные (2 балла)	Умения и навыки достаточны для создания проектов (3 балла)
Качество оформления и презентации проекта	Отсутствует соответствие требованиям (1 балл)	Частичное соответствие требованиям, наличие замечаний (2 балла)	Полное соответствие требованиям (3 балла)

Уровень освоения программы:

- 0 – 4 – низкий уровень;
 5 – 8 – средний уровень;
 9-12 баллов – высокий уровень.

Диагностическая карта

№	Ф.И. учащегося	Глубина, системность теоретических знаний	Грамотное использование терминов	Овладение умениями и навыками	Качество оформления и презентации проекта	Общее количество баллов

Карта самооценки учащегося

№	Характеристика знаний, умений и навыков	Шкала оценки				
		1	2	3	4	5
1.	Освоил теоретический материал	1	2	3	4	5
2.	Понимаю специальные термины, используемые на занятиях	1	2	3	4	5
3.	Научился использовать знания в практической деятельности	1	2	3	4	5
4.	Умею выполнять практические задания	1	2	3	4	5
5.	Научился самостоятельно выполнять творческие задания	1	2	3	4	5
6.	Умею воплощать свои творческие замыслы	1	2	3	4	5
7.	Могу научить других тому, чему научился сам	1	2	3	4	5
8.	Научился сотрудничать при решении задач	1	2	3	4	5

9.	Могу получить информацию из разных источников	1	2	3	4	5
10.	Мои достижения в результате занятий	1	2	3	4	5
	Общая сумма баллов:					

Уровень освоения программы:

10 – 19 – низкий уровень;

20 – 39 – средний уровень;

40 – 50 – высокий уровень.