


Министерство физической культуры и спорта Астраханской области

Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Астраханской области
«Спортивная школа олимпийского резерва
по водному поло имени И.И. Гладилена»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
от «23» января 2023 г.
Протокол № 1/2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО АО
«Спортивная школа олимпийского
резерва по водному поло имени И.И.
Гладилена»



 А.М. Абуткин
«01» 02 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Водное поло»
для спортивно-оздоровительной группы

Направленность программы: физкультурно-оздоровительный
Уровень реализации: базовый уровень
Вид программы: модифицированная, типовая
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 8 - 11 лет

Астрахань, 2023 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи программы	7
3. Формы и режим реализации программы	9
4. Ожидаемые результаты	10
5. Учебно-тематический план	12
6. Календарно-тематический план	13
7. Содержание программы	14
8. Методическое обеспечение программы	23
9. Формы аттестации и оценочные материалы	25
10. Условия реализации программы	27
11. Список использованной литературы	29

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые обоснования разработки программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Водное поло» для спортивно-оздоровительной группы (далее - Программа) является модифицированной и разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года», утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 № 678-р;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 3894-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 4 от 26.05. 2021 г.;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Программа «Водное поло» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Настоящая Программа предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Реализация данной Программы позволит освоить базовые знания о водном поло, а также достичь высокого уровня подготовки, который позволяет им совершенствовать приобретенные знания, умения и навыки на последующих этапах спортивной деятельности, что способствует всестороннему морально-психологическому и физическому развитию обучающихся. Данная Программа поможет в выборе спортивной специализации и выполнении контрольных нормативов для зачисления на начальный этап подготовки в школу олимпийского резерва.

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 и водным поло.

Актуальность программы.

Актуальность данной Программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни.

Водное поло является уникальным видом физических упражнений. Специфическая особенность водного поло связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническая, оздоровительная и спортивная ценность. По средствам обучению водному поло также развиваются коммуникативные, волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность.

Занятия водным поло, равно как плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов и

тканей позвоночника, конечностей, а это является эффективным профилактическим средством остеохондроза и суставов патологии. В плавании практически нет статических нагрузок, поэтому оно в первую очередь рекомендуется тем, чья деятельность связана с постоянной позой: сидением, стоянием и т.д.

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонение в здоровье, нарушение осанки, опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятие плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит. Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста.

Обоснование новизны Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди обучающихся, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания, всестороннего физического развития и умение работать в команде.

Педагогическая целесообразность программы

Программа разработана для педагогов дополнительного образования, которые проводят занятия по обучению водному поло и технике плавания детей во внеурочное время. Данная Программа дополнительного образования по водному поло нацелена на спортивную подготовку, в том числе резерва молодого поколения спортсменов на предпрофессиональную ориентацию особо одарённых и талантливых детей по водному поло. Программа предназначена для детей, не владеющих навыками водного поло для

формирования жизненно необходимых навыков передвижения на воде различными способами, а также направлена на укрепление здоровья обучающихся.

Программа учитывает соответствие образовательной среды (материально-техническое обеспечение, профессиональный уровень преподавателей), социума возрастным, половым, индивидуальным особенностям обучающихся, состоянию их здоровья и физического развития.

Обучение по Программе даст возможность обучающимся получить навыки не только в плавании, но и занятиям водным поло, позволит обучающимся сдавать нормативные требования по плаванию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и участвовать в соревнованиях различного уровня, от школьного и муниципального, до окружного, городского и выше, постоянно повышая своё мастерство.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы

Программа предназначена для детей школьного возраста 8-11 лет. На обучение допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям водным поло). Индивидуальный отбор приема на обучение по Программе не проводится. Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Для начала занятий требуется умение держаться на воде. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание обучающегося заниматься водным поло.

2. Цели и задачи программы

Создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, через совершенствование техник плавания и освоение базовых основ водного поло. Привлечь обучающихся к систематическим занятиям спортом, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к тренировочным занятиям, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию.

Создание условий для развития коммуникативных навыков общения социальной адаптации, эмоционально-ценностного отношения обучающегося к окружающему миру через знакомство с водным поло.

При этом решаются следующие задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии;
- изучить правила игры в водное поло;
- изучить технику 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 ватерпольного плавания, ходьбы по воде, бросков по воротам, а также игры в водное поло;
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям водным поло;
- воспитание черт спортивного характера;
- отбор наиболее способных детей к водному 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;

- приобретение разносторонней физической подготовленности: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координационных возможностей при работе в воде с мячами.

Воспитательные:

- привить интерес к занятиям спортом;
- способствовать воспитанию морально-волевых, физических качеств;
- способствовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формировать санитарно-гигиенических знания и умения;
- воспитание черт спортивного характера и трудолюбия.

Оздоровительные:

- укрепление и сохранение здоровья;
- укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем;
- содействие физическому развитию;
- снижение гипервозбудимости нервной системы;
- укрепление мышечного аппарата;
- профилактика нарушений осанки.

3. Формы и режим организации программы

Обучение ведется в очной форме и на русском языке.

Основными формами занятий являются: групповые и самостоятельные практические занятия по заданию тренера; лекции и беседы; просмотр учебных видеороликов, учебная игра и показательные выступления. Наполняемость групп - максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 и не более 20 человек.

Режим занятий

Для детей 8-11 лет занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час равен 45 минутам.

Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (42 учебные недели в учебном году) в объеме 168 часов.

4. Ожидаемые результаты

К моменту завершения Программы, обучающиеся будут:

Предметные:

- иметь представление о водном поло, как о виде спорта;
- знать правила игры и терминологию игры в водное поло;
- иметь 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.

Метапредметные:

- знать меры предосторожности на занятиях и правилах поведения в бассейне;
- знать и соблюдать правила гигиены;
- отличать различные способы плавания, а также уметь плавать этими способами;
- уметь использовать плавательно - технические навыки;

Личностные:

- иметь устойчивый интерес, мотивацию к занятиям водным поло и к здоровому образу жизни;
- иметь морально-этические и волевые качества;
- разовьет разносторонние физические подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- улучшение состояния здоровья;

- устранение недостатков физического развития.

Специфика программы

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

5. Учебно-тематический план программы «Водное поло»

№ раздела/ темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника плавания	2			
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	2		Беседа
2	Плавательная подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания.	85			
2.1	Плавание «Кролем»	25		25	Тестирование
2.2	Плавание «Брасс»	20		20	Тестирование
2.3	Плавание на спине	20		20	Тестирование
2.4	Плавание «Баттерфляй»	20		20	Тестирование
3	Техника Водного Поло.	67			
3.1.	Отработка Бросков с воды в движении.	8		8	Тестирование
3.2	Отработка техники ватерпольного плавания.	6		6	Тестирование
3.3	Отработка техники владения мячом на месте.	12		12	Тестирование
3.4	Обучение технике ловли мяча, замаха и броска.	8		8	Тестирование
3.5	Общая физическая подготовка.	17		17	Тестирование
3.6	Отработка техники перемещения в воде и владения мячом	2		2	Тестирование
3.7	Отработка техники передач мяча на месте.	10		10	Тестирование
3.8	Выработка выдержки и выполнения установки	4		4	Тестирование
4	Основы знаний игры в Водное Поло. Игра.	12		12	Беседа, учебные игры
5	Итоговая аттестация	2		2	Тестовые упражнения
	Итого:	168	2	166	

6. Календарно-тематический план

Календарный учебный график реализации Программы в 2022-2023 гг.

Группа	I полугодие	Зимние каникулы		II полугодие	Учебные недели	Количество часов в неделю	Объем программы (час.)
	сроки	Сроки	Кол-во дней	Сроки			
Спортивно-оздоровительная (8-11 лет)	01.09.2022-30.12.2022	31.12.2022-08.01.2023	9	09.01.2023-30.06.2023	42	4	168

7. Содержание программы

Раздел 1. Теоретический материал.

1.1. Вводное занятие. Правила ТБ.

Теория: Знакомство. Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Практическая подготовка

Раздел 2. Плавательная подготовка

2.1 Плавание кролем.

Стиль плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во гребке голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания.

2.2 Плавание Брасс.

Стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды.

2.3 Плавание на спине.

Стиль плавания, который визуально похож на кроль (руки совершают гребки попеременно, а ноги совершают попеременное непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плывет на спине, а не на животе, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. Третий по скорости плавания стиль. Особенностью этого способа является то, что человеку не надо выдыхать в воду, так как лицо находится на поверхности. Еще одна особенность стиля - это то, что старт совершается из воды, а не с тумбочки, как во всех остальных стилях.

2.4 Плавание Баттерфляй.

Один из наиболее технически сложных и утомительных стилей плавания. Это стиль плавания на животе, в котором левая и правая части тела одновременно совершают симметричные движения: руки совершают широкий и мощный гребок, приподнимающий тело пловца над водой, ноги и таз совершают волнообразные движения.

Раздел 3. Техника водного поло.

3.1 Отработка бросков с воды в движении.

Игроки выстраиваются двумя колоннами. Нападающий, опекаемый защитником (или без опеки), делает рывок к воротам по диагонали, получает мяч от центрального нападающего, ведет мяч, бьет по воротам (или без ведения мяча пробивает с воздуха), подбирает мяч и возвращает его, затем плывет в конец другой колонны. Затем рывок к воротам делает игрок из другой колонны и т.д. Все игроки, пробившие по воротам, сами подбирают мячи и обеспечивают ими центрального нападающего.

Необходимо следить за слитным, один за другим, без остановок движением нападающих, за тем, чтобы спурты к воротам они делали через минимальные промежутки времени.

Защитники и нападающие меняются местами по команде тренера. Тренер также определяет фору (преимущество), которую дает защитник нападающему в каждой конкретно паре «нападающий-защитник». Кроме того, тренер может определять конкретный способ произведения броска («тычок, крюком») либо эти броски производятся произвольно по выбору нападающих.

3.2 Отработка техники ватерпольного плавания.

Группа игроков плавает в «куче» на ограниченном участке поля. Это упражнение развивает умение плавать с поднятой головой. Игроки выполняют повороты, не касаясь бортика, а для расхождения при встрече друг с другом выполняют перекладки или перекаты.

3.3 Отработка техники владения мячом на месте.

Расстояние между пасующими игроками 5-6 м. и оно не увеличивается. Игрок, находящийся в центре, старается перехватить мяч или коснуться его, в этом случае он идет на место пасующего, а ошибившийся игрок переходит в центр. Игроки передают мяч друг другу без задержки. Центральный игрок не приближается ни к одному из пасующих.

3.4 Обучение технике ловли мяча, замаха и броска.

Тренер, находясь на бортике бассейна, бросает мяч начинающему спортсмену, находящемуся в воде, тот возвращает мяч обратно и т.д. За счет того, что тренеру на суше будет легче ловить и возвращать неуверенные передачи новичка, чем если двое новичков, все время ошибаясь, будут бросать мяч друг другу, время первоначального обучения ловле мяча и пасу значительно сокращается. При этом тренеру хорошо видны дефекты в технике ловли, замаха и броска, и он может тут же их исправлять. Тренеру нужно следить, чтобы мяч при пасе спортсмена не вращался в обратную («на себя») сторону. Это вращение обычно происходит из-за того, что спортсмен не «заканчивает» бросок кистью, т.е. его пальцы плохо участвуют в завершении броска. Чтобы акцентировать внимание спортсмена на правильном выполнении броска, тренер может даже требовать от него, чтобы спортсмен посылал мяч с некоторым вращением мяча вперед, т.к. это возможно только при хорошем толчке («посыле») мяча пальцами, что легко увидеть по вращению мяча вперед.

3.5 Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания и водного поло. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами или бинтами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения.

Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног). Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени (10-12с) - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений.

3.6 Отработка техники перемещения в воде и владения мячом.

На ограниченном участке поля игрок контролирует мяч в окружении нескольких партнеров, которые пытаются его отобрать без нарушения правил. Игрок, отобравший мяч продолжает его контролировать. Удобнее всего выполнять это упражнение более квалифицированным игроком против менее подготовленных партнеров из младшей группы. В упражнении используются все возможные технические приемы: укрывание мяча корпусом, прокидка, перекидка и т.д.

3.7 Отработка техники передач мяча на месте.

Несколько групп игроков работают над пасом на ближней дистанции. Тренер ставит условие: «Задание: 100 пасов, не уронив мяча на воду». В каждой группе назначается счетчик пасов. Если мяч падает на воду, а число пасов не достигает 100, то упражнение начинается сначала - и так до тех пор, пока группа не преодолеет рубеж в 100 пасов. Разумеется, заданное число пасов – по усмотрению тренера.

3.8 Выработка выдержки и выполнения установки.

Команда белых атакует на одни ворота до трех потерь мяча, после чего мяч переходит к команде синих и т.д. В упражнении могут участвовать и третья команда (без шапочек). Данное упражнение тренирует у спортсменов бережное отношение к мячу. Тренер может невыполнение установки игры в защите (например: плотной игры) приравнять к грубой ошибке, т.е. удалить игрока, неплотно играющего против своего подопечного, в результате чего нападающие имеют возможность забить очередной гол, реализовав 6-го лишнего. При нарушении установки нападающими тренер может засчитать им это за ошибку, сократив тем самым возможность атаковать.

Раздел 4. Основы знаний игры в Водное Поло.

Игра.

Один игрок каждой команды выступает в роли голкипера. Голкипер (вратарь) — единственный игрок команды, который может трогать мяч обеими руками. Голкипер в отличие от других игроков должен всегда оставаться на своей половине поля. Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом - это считается грубой ошибкой. Совершая грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 сек. или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Не грубая ошибка наказывается свободным броском, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за пятиметровой игровой линией, или разыгран путем перепаса. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из-за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без продержек. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой. По усмотрению судей возможно обоюдное удаление игроков. Пас, отдаваемый партнёрам, обычно

отдается по воздуху— мяч не касается воды. Иногда пас передается с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

Команда и запасные игроки.

Команда состоит из 15 игроков, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры (тайм-аута, взятия ворот).

Время игры.

Игра состоит из 4 периодов по 5 мин чистого времени с 3-мя перерывами по 2 мин. Игра продолжается приблизительно 40 мин, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола, допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот. Судьи у ворот поднимают руку, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

Гол.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Также гол можно забивать со свободного, если игрок находится за 6-ти метровой отметки. При пробитии из-за 6-ти метровой отметки нужно или ударить сразу без кача, или сыграть себе и можно бить с качем.

Правила игры вратаря.

Правила игры вратаря имеют отличительные особенности. Брать мяч одновременно двумя руками. Вратарю разрешается переплывать среднюю линию, но при этом он может играть только одной рукой, выполняя функцию полевого игрока. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между стойками ворот.

Розыгрыш углового вводится с двухметровой зоны.

Если игрок выбил мяч за собственную линию ворот (не забив в ворота) в «аут» или мяч попал туда после того, как до него последним коснулся вратарь защищающейся команды, судья назначает угловой удар, который выполняется игроком команды противника. Угловой мяч разыгрывается с отметки двухметровой линии.

Спорный мяч.

Если игроки обеих команд допустили ошибки, и судья не может установить, кто первый нарушил правила, то (как и при остановке игры в результате травм или несчастных случаев) он назначает спорный мяч, т.е. бросает мяч по возможности точно туда, где была допущена ошибка. При этом игроки обеих команд находятся на равном расстоянии от мяча. Спортсмены имеют право дотронуться до мяча, когда он находится в воздухе.

Нарушения правил.

Нарушения правил, которые штрафуются судьей, разделяют на простые и грубые.

Простые ошибки.

За простые ошибки назначается свободный бросок. Он выполняется игроком команды противника с того места, где была допущена ошибка. Судья сигнализирует свистком и руками, какой команде назначается свободный бросок.

Простыми ошибками считаются следующие:

- если в начале или при возобновлении игры спортсмен начинает действовать до свистка судьи;
- если игрок помогает в ходе игры другому игроку или сам держится за какой-либо неподвижный предмет (стойку ворот, ограничительные канаты, бортик бассейна) или пытается оттолкнуться от него (за исключением отталкивания от стенки бассейна в начале или при возобновлении игры);

- намеревается вступить в игру стоя или передвигаясь шагом (например, в бассейнах с недостаточной глубиной воды);
- ударяет по мячу кулаком;
- отталкивается от дна бассейна, чтобы завладеть мячом или атаковать соперника;
- касается мяча одновременно 2 руками (это не считается ошибкой для вратаря);
- выполняет штрафной бросок не в соответствии с правилами.

Грубые ошибки.

Грубые ошибки наказываются штрафным броском или удалением игрока. За отдельные грубые ошибки назначается штрафной бросок с 5-метровой линии. При этом игрок, допустивший ошибку, не удаляется. За все остальные ошибки игроки удаляются на время до 20 сек. чистого игрового времени. В случае, если команде, к которой относится удаленный игрок, забивают гол, ему разрешается вернуться на поле до истечения отведенного срока. При грубых нарушениях правил игрок может быть удален на все время игры. При этом команда играет 4 мин. впятером. Игрок, выполняющий штрафной бросок, выбирает себе любое место на 5-метровой линии. Все остальные игроки покидают пределы 5-метровой линии и находятся на расстоянии минимум 2 м от осуществляющего штрафной бросок игрока. Вратарь остается на линии ворот. Штрафной бросок выполняется сразу же по свистку судьи. Если мяч после броска отскочит от стойки ворот или от вратаря обратно на игровое поле, игра немедленно возобновляется.

Грубыми ошибками считаются также следующие:

- если игрок пинает или наносит удары сопернику или пытается сделать это;
- блокирует, топит или тянет назад соперника, не владеющего мячом;
- намеренно брызгает противнику в лицо водой;
- препятствует действиям игрока, не владеющего мячом (наплывает на плечи, спину или ноги), отталкивает его или отталкивается от него;

- пытается провести или удержать мяч под водой в момент, когда его атакует, т.е. пытается отобрать мяч, противник;
- держит или отводит в сторону стойку ворот, чтобы помешать осуществлению гола;
- не выполняет распоряжений судьи или неоднократно пропускает простые ошибки, следующие друг за другом;
- препятствует выполнению свободного, штрафного или углового бросков; • отбивает брошенный по воротам мяч обеими руками (за исключением вратаря).

Раздел 5. Контрольное занятие (итоговая аттестация).

Сдача нормативных требований.

8. Методическое обеспечение образовательной программы

№	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 техники безопасности.	Групповая, фронтальная	Словесный, рассказ, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи.	Вводный.	
2.	Плавательная подготовка. Изучение техники спортивных способов плавания.:					
2.1	Плавание «Кролем»	Групповая	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Текущий, промежуточный тест.	
2.2.	Плавание «Брасс»	Групповая	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Текущий, промежуточный тест.	
2.3	Плавание на спине	Групповая	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Текущий, промежуточный тест.	
2.4	Плавание «Баттерфляй»	Групповая	Словесный, объяснение, практические занятия, упражнения, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Текущий, промежуточный тест.	
3.	Техника Водного Поло					
3.1.	Отработка Бросков с воды в движении.	Групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося.	Текущий, промежуточный тест, соревнование.	
3.2.	Отработка техники ватерпольного плавания.	Групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося	Текущий, промежуточный тест, соревнование.	
3.3	Отработка техники владения мячом на месте.	Групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося		
3.4	Обучение технике ловли	Групповая	Словесный, объяснение нового	Литература, схемы,	Текущий, промежуточный	

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
	мяча, замаха и броска.		материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	справочные материалы, мячи на каждого обучающего	тест.	
3.5	Общая физическая подготовка.	Групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Текущий, промежуточный тест.	
3.6	Отработка техники перемещения в воде и владения мячом	Групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Текущий, промежуточный тест.	
3.7	Отработка техники передач мяча на месте.	Групповая	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Текущий, промежуточный тест.	
3.8	Выработка выдержки и выполнения установки	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Текущий, промежуточный тест.	
4.	Основы знаний игры в Водное Поло. Игра.					
4.1.	Основы знаний игры в Водное Поло. Игра.	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Беседа, учебные игры.	
5.	Контрольное занятие					
5	Итоговая аттестация	Индивидуальная, групповая.	Словесный, объяснение, рассказ.	Мячи на каждого обучающегося.	Тестирование.	

9. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы контроля освоения образовательной Программы:

- текущий: наблюдение, тестирование;
- итоговый: тестирование (сдача нормативов).

В процессе реализации Программы предусмотрено проведение текущего и итогового контроля уровня освоения программного материала. С целью текущего контроля знаний в ходе занятий предусмотрено использование различных приемов наблюдения и тестирования успеваемости обучающихся. Текущий контроль осуществляется с периодичностью и в форме которые определяются тренером-преподавателем самостоятельно.

Итоговая аттестация в форме тестирования проводится как процедура внешнего оценивая освоения обучающимися всех тематических циклов Программы. Итоговая аттестация проводится итоговой аттестационной комиссией, состав которой утверждается руководителем образовательной организации.

Формы, сроки и порядок проведения текущего контроля успеваемости и итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся в начале обучения по Программе.

Результат итоговой аттестации признается успешным в случае, если обучающийся выполнил все нормативы.

Если обучающийся не выполнил норматив хотя бы по одному из один компонентов, то он может претендовать на повторную пересдачу либо сразу в день итоговой аттестации, либо позднее, по договоренности с тренером-преподавателем.

Оценочные материалы

Оценочные материалы включают в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или

несоответствия) индивидуальных образовательных достижений обучающегося основным показателям результатов подготовки.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы обучения	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Плавание на 25 м	-	без учета времени	без учета времени

10. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение условий реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивные площадки Государственного автономного учреждения Астраханской области «Региональный центр спортивной подготовки «Звездный», в соответствии с договором от 09.01.2023 г.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота ватерпольные	шт	2
2.	Конусы	шт	14
3.	Мячи ватерпольные №2	шт	15
4.	Мячи ватерпольные №3	шт	15
5.	Доска плавательная	шт	15
6.	Ласты	шт	15
7.	Свисток	шт	2
8.	Секундомер	шт	2
9.	Мяч футбольный	шт	2
10.	Мяч баскетбольный	шт	2
11.	Набивные мячи (1 кг)	шт	6
12.	Резина для пловцов с лопатками	шт	15
13.	Игла для накачивания мячей	шт	6
14.	Скакалка гимнастическая	шт	15
15.	Скамейка гимнастическая	шт	2
16.	Стенка гимнастическая	шт	2
17.	Перекладина гимнастическая	шт	1
18.	Коврики для фитнеса	шт	15
19.	Насос для накачивания мячей	шт	2

Кадровое обеспечение

Реализация Программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющие среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное

образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий, тренеры-преподаватели получают дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

11. Список использованной литературы:

Литература, используемая для разработки Программы и организации образовательного процесса:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника /Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Водные виды спорта. – Учебник для вузов. Под ред. Н. Булгаковой. М.
3. Кудрявцев В., Кудрявцева Ж. Спорт мира и мир спорта. М., 1987.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П. Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
6. Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочник. Пер с англ., Минск, 2000
7. Рыжак М., Михайлов В., Водное поло. М., 1977
8. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
9. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.: ил. – (Методика).