

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2024года

Утверждаю
Директор МАДОУ
«Детский сад №36
общеразвивающего вида»
г.Печора
_____Т.Г.Гудова
Приказ № 160
от «30» августа 2024года

**Дополнительная общеобразовательная –
дополнительная общеразвивающая программа**

Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №36 общеразвивающего вида»
г. Печора

Название программы: физкультурно-спортивная направленность
Секция «Водное поло»

Возраст воспитанников – 6-7 лет
Срок реализации программы 1 год

Составитель программы:

Ефимова Вероника Николаевна,
педагог дополнительного образования

Печора,
2024 г.

Пояснительная записка.

Программа «Водное поло» физкультурно–спортивной направленности. Программа разработана для детей в возрасте 6-7 лет. Развивает хорошую осанку, выравнивает спину, активизирует дыхание, совершенствует все физические качества, а также творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности, а именно - умение играть в водное поло, повышение интереса к командным видам спорта. Мотивирует детей к систематическим занятиям водным поло.

Для родителей важно социализировать ребёнка, поэтому они проявляют желание, чтобы ребёнок занимался в физкультурно-спортивном кружке.

Даная программа опирается на нормативно-правовую базу:

- Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (2.4.4.3172-14 №41 от 04.07.2014г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в Республике Коми (№ 196 от 09.11.2018г.);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми (№ 07-27/45 от 19.09.2019г.);
- Устав МАДОУ «Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01.06.2018 года №214-п «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования науки России от 22.09.2015 № 1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;
- Приказ Министерства образования и науки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Актуальность.

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.

Педагогическая целесообразность.

Применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, формирование творчества и воспитание чувства коллективизма.

Новизна программы состоит в том, что в учебно-тренировочный процесс внедряется применение большого количество спортивных игр (ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол). Т.е. посредством игр на суше, происходит заметное улучшение игры на воде.

Цель программы:

Формирование у детей дошкольного возраста навыков плавания, укрепление их здоровья, развитие и совершенствование всех физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни, а также творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умения играть в водное поло.

Задачи программы:

1. Обучающие задачи:

- приобретение знаний правил безопасного поведения на воде;
- формирование знаний и умений выполнения плавательных упражнений в воде (поднимание со дна предметов, дыхание в воду, броски мяча в ворота из-за головы);
- обучение технике спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине;
- способствовать формированию техники и тактике в игре водное поло;
- знакомить с правилами игры в водное поло.

2. Воспитательная задача:

- развитие личностных качеств: организованность, активность, самостоятельность, целеустремленность в достижении конечного результата;
- формирование навыков самостоятельного принятия решений в экстренных ситуациях в воде;
- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни;
- формирование устойчивого интереса к игре – водное поло.

3. Развивающая задача:

- способствовать развитию двигательных умений и навыков, координации, умения владения своим телом в непривычной обстановке.

Концепция

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Многие исследователи (Хрущёв Е.В., Поляков С.Д., Вавилова Е.Н., Змановский Ю.Ф. и др.) одним из условий организации двигательной активности ребёнка-дошкольника считают систематическое использование циклических упражнений. [3]

Одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием, является плавание (Змановский Ю.Ф., Вавилова Е.Н., Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. и др.) Оно отличается от всех других упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения. Как и другие циклические упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. [3]

В условиях современной жизни необходим поиск новых подходов, поэтому значительно возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных умений, которые способствуют сохранению их жизни, что является социально значимым аспектом

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Занятия в воде для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле движений в воде чередуется напряжение и расслабление мышечных групп последовательно. Занятия на воде благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка

На основании вышесказанного разработана и внедрена в работу дошкольного образовательного учреждения программа «Водное поло».

Ведущие идеи программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- сопутствовать обучению плавания детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть.
- расширить возможности плавания старших дошкольников, включив в программу секции «Водное поло» подвижные игры, игровые упражнения, в которых есть элементы соревнования.

Организационно-педагогические основы обучения.

Дополнительная образовательная программарассчитана на один год обучения детей с 6 до 7 лет

Ведущей формой организации обучения является подгрупповая. Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Дети принимаются в секцию «Водное поло» по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Объём реализации программы:

Год обучения	Минут в неделю	Количество недель в году	Всего в год
1	30 мин.	36	18

		Всего:	18 часов
--	--	--------	----------

периодичность

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю
1	30 мин.	1 раз	30 мин.(1 раз)

Форма обучения: очная

Вид программы по уровню освоения: модифицированная общеобразовательная - общеразвивающая программа.
Срок реализации программы 1 год

Этапы образовательного процесса	1год обучения
Начало учебного года	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия	30 минут
Промежуточная аттестация	15 – 25 декабря
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	31 мая

Зимние каникулы (праздничные дни)	01. – 08.01
Летние каникулы	С 1 июня

Списочный состав формируется по возрастным особенностям:
в подгруппе 6-8 детей, в группе 12-16 человек.

Условия реализации программы

Для обучения дошкольников плаванию используется крытый малоразмерный бассейн (ванна 7х3м, глубина 0,6м), расположенный в здании дошкольного учреждения. Ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. На противоположных – длинных сторонах ванны устроены поручни, обеспечивающие безопасность детей в воде.

При бассейне имеется раздевалка, оборудованная вешалками для одежды и полотенец, скамейками, фенами. Имеются душевые для мытья детей перед началом занятий и после их окончания, а также туалетная. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Для организации двигательной деятельности в бассейне в наличии имеются игровое, музыкальное, спортивное оборудование, отвечающее современным требованиям и возрастным принципам.

Дошкольное учреждение постоянно работает над укреплением материально-технической базы бассейна, создаются условия для активной двигательной деятельности детей.

Материально-техническое оснащение плавательного бассейна

Наименование	Количество в шт.ю
Мебель	
Скамейки	8
Техническое оснащение	

Магнитофон	1
Сушувари	2
<i>Оборудование по безопасности</i>	
Облучатель бактерицидный настенный рециркуляторный «Кристалл»;	2
Облучатель бактерицидный передвижной	1
Спортивный инвентарь плавательного бассейна	
Круги для плавания (разных диаметров)	10
Доски для плавания	8
Подушки для плавания	11
Нудлы (разной длины)	17
Обручи	3
Мячи средние	13
Мячи маленькие пластмассовые	42
Мячи массажные («ежики»)	22
Мяч надувной	1
Ворота для игры в футбол	2
Баскетбольное кольцо	1
Дорожки разделительные для плавания	2
<i>Тонущие и плавающие предметы</i>	
Кольца	32
Рыбки	14
Мячики маленькие (теннисные)	26
Кораблики	15
Гантели	12
Ведерки	20
Ласты	2
<i>Нестандартное оборудование</i>	
Тренажеры для дыхания: Снежинки	12
Рыбки	8
Рыбки	15

Учебно- методическое обеспечение программы

1. Плакат:

- «Правила поведения на воде»,
- «Правила поведения в бассейне».

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

3. Картинки с изображением морских животных.

4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

6. Комплексы дыхательных упражнений.

7. Методическая литература педагога.

Содержание программы

Программа рассчитана на один учебный год. Занятия проводятся в форме кружковой работы для детей дошкольного возраста 6-7 лет. Занятия организуются подгруппами, 1 раз в неделю, 4 занятия в месяц. План разработан из расчета 36 недель в учебном году начиная с сентября по май месяц. Количество детей в подгруппе 5-6 дет, в группе 12 человек. Продолжительность занятий с детьми 6-7 лет - 30 мин.

Организация занятий в секции:

- занятия по «Водному поло» проходят с детьми старшего дошкольного возраста;
- занятия осуществляется с учётом физической подготовленности детей и степенью усвоения воспитанниками плавательных навыков;
- игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют подвижные игры, игровые упражнения, игры на внимание, эстафеты, в которых есть элементы соревнования.
- нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала;
- дополнительная образовательная деятельность в секции «Водное поло» осуществляется только при условии выполнения санитарных норм температурного режима в бассейне: сухом зале, так и на воде. Такие формы проведения занятий повышают интерес к ним.

Занятия в секции «Водное поло» делятся на три этапа:

<u>Подготовительный этап:</u> Включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов спортивной игры «Водное поло».	Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса Упражнения на развитие мышц спины Упражнения на ориентацию в пространстве Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата и т.д.
<u>Основной этап</u> проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой игры «Водное поло», повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений	Передача мяча одной рукой Передача мяча 2-мя руками Передача мяча в парах Отработка техники передачи мяча одной рукой Отработка техники выпрыгивания Отработка техники защиты Нырание за предметами и т.д.
<u>Заключительный этап</u> проводится на воде	Игра Водное поло с закреплением элементов игры, произвольное (свободное плавание)

Структура проведения занятий

Тренировка по водному полу состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

- в подготовительной части занятия сообщаются задачи, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

- в основной части занятия решаются задачи овладения и изучения элементом игры, совершенствуется техника спортивных способов плавания.

-заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся и относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировка по водному поло подведение итогов.

Организация соревнований

Возрастная группа	Количество проведения		Длительность	
	Соревнования Между собой	Командные соревнования	Соревнования между собой внутри сада	Командные соревнования Внутри сада
Подготовительная к школе	1 раз в три месяца	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Обеспечение безопасности ОД по плаванию

До начала организации занятий по водному поло в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям. Обеспечение безопасности при организации секции водное поло с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- дополнительную образовательную деятельность в бассейне проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания и действий, которые могут привести к травмам, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется; допускать детей к дополнительной образовательной деятельности только с разрешения врача.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Количество занятий
1.	Мониторинг	1	2
2.	Вводное занятие	1	2
3.	Начальное обучение игре в водное поло: Техника передвижения Техника плавания Техника владения мячом Техника игры вратаря	3	6
4.	Техника приёмов нападения	2 часа 30 минут	5
5.	Техника специальных приёмов плавания	3 часа 30 минут	7
6.	Тактика игры	3	6
7.	Обманные движения	3	6
8.	Показательные игры	1	2

	Итого	18	36
--	-------	----	----

Календарно - тематическое планирование

сентябрь	Задачи: Развивать: силу мышц верхнего плечевого пояса; силу мышц спины. Познакомить: с правилами поведения в бассейне; с водными видами спорта. Закрепить навыки различных передвижений в воде с опорой и без				
	Планируемые результаты: Развить силу мышц верхнего плечевого пояса, силу мышц спины, укрепить мышечный корсет, познакомить с правилами поведения, познакомить с водными видами спорта, закрепить навыки различных передвижений в воде.				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения в зале разминки			
	Общеразвивающие упражнения	1.Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса			
		1	2	3	4
2 – ая часть Основные движения	1. Бег по периметру бассейна 2. Прыжки 3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу 4. Плавание с доской выдох в воду	1. Прыжки 2. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу 3. Плавание с доской выдох в воду 4. «Стрелочка»	1. Плавание с доской выдох в воду 2. «Стрелочка» 3. Плавание без доски 4. Передача мяча 2мя руками из-за головы	1. Плавание без доски 2. Передача мяча 2мя руками из-за головы 3. Прием мяча 2мя руками	
	3-часть	Игра Волейбол	Игра Волейбол	Игра Волейбол	Игра Волейбол

октябрь	Задачи: Развивать скоростно - силовые навыки и ориентацию в пространстве. Познакомить с правилами игры водное поло. Закрепить правила поведения в бассейне, знания о водных видах спорта, навыки передачи мяча 2-мя руками из-за головы				
	Планируемые результаты: Развить скоростно - силовые навыки, ориентацию в пространстве, познакомить с правилами игры. Закрепить правила поведения в бассейне. Закрепить знания о водных видах спорта.				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения в зале разминки			
	Общеразвивающие упражнения	1.Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса			
		1	2	3	4
2 – ая часть Основные движения	1.Бег в бассейне по сигналу выпрыгивание из воды 2.Плавание с доской 3.Плавание без доски 4.Передача мяча в парах	1.Бег в бассейне по сигналу выпрыгивание из воды 2.Плавание без доски 3.Передача мяча в парах 2мя руками из-за головы	1.Плавание без доски 2.Передача мяча 2-мя руками в кругу 3.Подача мяча в парах	1.Нырание за предметами 2.Передача мяча 2-мя руками в кругу 3.Подача мяча в парах	

		2-мя руками из-за головы			
	3-ая часть	Игра «Волейбол. Сводное плавание	Игра «Волейбол. Сводное плавание	Игра «Волейбол. Сводное плавание	Игра «Волейбол. Сводное плавание
ноябрь	Задачи: Развивать умение ориентироваться в пространстве и умение оценивать обстановку. Познакомить с техникой выпрыгивания, с техникой ловли мяча, передача мяча одной рукой. Воспитывать чувство «команды».				
	Планируемые результаты : Развить умение ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку. Познакомить с техникой выпрыгивания, с техникой ловли мяча и умение применять в игре. Воспитывать чувство «команды».				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба, бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на развитие мышц спины 3.Упражнения на ориентацию в пространстве			
		1	2	3	4
	2 –ая часть Основные движения	1.Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы 2.Техника передачи мяча одной рукой 3.Техника выпрыгивания	1.Передача мяча в парах 2мя руками из-за головы 2.Передача мяча одной рукой 3.Отработка техники передачи мяча одной рукой 4.Отработка техники выпрыгивания	1.Передача мяча одной рукой 2.Отработка техники передачи мяча одной рукой 3.Отработка техники выпрыгивания 4.Игра водное поло	Свободное плавание
	3- я часть	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Свободное плавание	

декабрь	Задачи : Развивать скоростно - силовые навыки и ориентацию в пространстве. Познакомить с правилами игры водное поло, с техникой ловли мяча, передача мяча одной рукой. Закрепить передачу мяча в парах (2-мя руками) на воде. Совершенствовать технику выпрыгивания и технику ловли мяча. Воспитывать морально- волевые качества.				
	Планируемые результаты: Развить скоростно-силовые навыки, умение ориентироваться в пространстве. Познакомить с правилами игры Водное поло, с техникой ловли мяча и умение применять в игре. Совершенствовать технику отбивания мяча одной рукой. Воспитывать морально - волевые качества.				

Виды деятельности				
1 - ая вводная часть	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на развитие мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
	1	2	3	4
2 –ая часть Основные движения	1.Передача мяча одной рукой 2.Отработка техники передачи мяча одной рукой 3.Отработка техники выпрыгивания 4.Игра водное поло	1.Передача мяча одной рукой 2.Передача мяча 2-мя руками 3. Передача мяча в парах	1.Нырание за предметами 2.Отработка техники передачи мяча одной рукой 3.Отработка техники выпрыгивания 4.Игра водное поло	1.Отработка техники передачи мяча одной рукой 2.Отработка техники выпрыгивания 3.Игра водное
3- я часть	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

январь	Задачи: Развивать умения ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку, ориентацию в пространстве. Совершенствовать технику выпрыгивания, технику ловли мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать чувство «Команды» и морально-волевые качества.			
	Планируемые результаты: Развить умение ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку. Совершенствовать технику выпрыгивания и отбивания мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать морально - волевые качества.			
	Виды деятельности			
	1 - ая вводная часть Общеразвивающие упражнения	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала		
		1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.		
	1	2	3	4
2 –я часть Основные движения	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	1.Совершенствование техники выпрыгивания из воды - отбивание мяча одной рукой	1.Совершенствование - техники выпрыгивания из воды -. отбивание мяча одной

				2.Отработка техники защиты	рукой -отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты
	3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

февраль	Задачи: Развивать умения ориентироваться в пространстве и умение оценивать обстановку, и ориентацию в пространстве. Совершенствовать технику выпрыгивания и технику ловли мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать чувство «Команды» и морально-волевые качества.				
	Планируемые результаты: Развить умение ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку. Совершенствовать технику выпрыгивания и отбивания мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать морально - волевые качества.				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба, бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1	2	3	4
	2 –ая часть Основные движения	1.Ныряние за предметами 2.Отработка техники передачи мяча одной рукой 3.Отработка техники выпрыгивания 4.Игра водное поло	1.Отработка техники передачи мяча одной рукой 2.Отработка техники выпрыгивания 3.Игра Водное поло	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.Отработка технике защиты	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты
	3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

март	Задачи: Развивать чувство «Команды», чувство ответственности за свою команду, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры. Совершенствовать технику выпрыгивания, технику защиты, технику игры.				
------	--	--	--	--	--

Планируемые результаты: Развить чувство «Команды», умение оценивать обстановку, предвидеть ситуацию. Совершенствовать технику выпрыгивания и защиты, технику игры . Воспитывать морально- волевые качества. Готовить к межгрупповым соревнованиям.					
Виды деятельности					
1 - ая вводная часть	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала				
Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата				
	1	2	3	4	
2 –ая часть Основные движения	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты.	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	
3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Водное поло	Водное поло	

апрель	Задачи: Развивать скоростно-силовые навыки, выносливость, технику взаимодействия с игроками своей команды, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры. Обучать перемещение с мячом в руке, передачи мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры.				
	Планируемые результаты: Развить скоростно - силовые навыки ,выносливость .Совершенствовать технику взаимодействия с игроками своей команды и защиты, умение оценивать ситуацию на протяжении всей игры. Обучить перемещение с мячом в руке, передачи мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры. Воспитывать морально - волевые качества. Готовить к межгрупповым соревнованиям				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины			

		3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1	2	3	4
2 – ая часть Основные движения	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 2.отбивание мяча двумя руками 3. Оработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 2.отбивание мяча двумя руками 3. Оработка техники защиты	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	
3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра:Водное поло	Игра :Водное поло	

май	Задачи: Развивать скоростно-силовые навыки, вестибулярный аппарат, технику взаимодействия с игроками своей команды, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры, скоростно - силовые навыки. Обучать перемещению с мячом в руке, передаче мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры.				
	Планируемые результаты: Развить скоростно- силовые навыки ,выносливость .Совершенствовать технику взаимодействия с игроками своей команды и защиты, умение оценивать ситуацию на протяжении всей игры. Обучить перемещение с мячом в руке, передачи мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры. Воспитывать морально- волевые качества. Готовить к межгрупповым соревнованиям.				
	Виды деятельности				
	1 - я вводная часть	Ходьба, бег,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1	2	3	4
	2 – ая часть Основные движения	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	1.Проведение открытых итоговых соревнований	1.ДИАГНОСТИКА
	3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Вручение сувениров	Свободное плавание

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория – знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения водного поло, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа об охране труда.

Практика: разминка на суше.

2. Начальное обучение игре в водное поло

- Техника передвижения

При обучении техники передвижения особое внимание уделяется освоению техники плавания способом кроль на груди, спине. Используется большое количество упражнений для освоения техники движений ногами.

Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Движения ногами кролем, лежа на груди держась руками за поручень.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
4. Скольжение с работой ног способом кроль с мячом в руках. По одному, поточно, вдоль длинного бортика бассейна. Задание начинать по сигналу преподавателя:
5. Скольжение с работой ног способом кроль на животе, мяч держать двумя ругами, руки прямые, голову в воду, выдох в воду.
6. Скольжение с работой ног способом кроль на спине, мяч держать двумя ругами, мяч за головой, руки согнуты в локтях – 4х10 метров
7. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
8. То же, но с движениями ног дельфином.
9. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.
10. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.
11. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

-Техника плавания:

В период обучения игры с выполнением элементов техники плавания обязательно использовать на занятиях. Неоднократное повторение отдельных технических элементов в игровых условиях содействует скорейшему развитию у занимающихся способностей наиболее целесообразно выполнять изучаемые движения в изменяющихся условиях. Включая изученные элементы техники плавания в игровые ситуации, «мы способствуем развитию процессов стабилизации, обеспечивающих сопротивляемость сбивающим факторам».

Игры применяются для закрепления навыков скольжения, отдельных плавательных движений, а также техники плавания в целом: «Фонтан», «Ромашка», «Плавающие стрелы», «Мельница», «Гусеница», «Гонки с доской».

- Техника владения мяча:

Броски изучаются с места, с воды, способы остановки мяча с опусканием его на воду. Параллельно изучается техника выпрыгивания из воды и поворотов на месте. В дальнейшем – броски с места, с воды, в стороны и назад, техника старта из воды, прием мяча на ходу на воду, ведение мяча, затем броски мяча с ходу, с предварительной остановкой, прием мяча, летящего по воздуху, без опускания его на воду, броски мяча с ходу, переводы и удары по мячу на месте и в движении.

Упражнения для изучения техники владения мячом:

На суше:

1. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы.
2. Ловля и броски мяча толчком от груди.
3. Ловля и броски мяча броском сбоку.

4. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы.
5. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча.
6. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону.
7. Баскетбольное ведение мяча.

В воде:

8. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы.
9. Ловля и броски мяча толчком от груди.
10. Ловля и броски мяча броском сбоку.
11. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы.
12. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча.
13. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону.
14. Поднимание мяча в воде с подхватом.
15. Броски мяча партнеру.

-Техника игры вратаря.

С техникой игры вратаря, детей знакомят, когда они научатся принимать мяч на воде, на месте и в движении. Вратарь должен высоко выпрыгивать из воды. Он должен овладеть минимумом технических приемов, которые применяют игроки, и, кроме того, освоить ряд специальных приемов перехватывания мяча, летящего в ворота. Когда вратарь видит, что противник собирается ударить по воротам, он принимает исходное положение для выпрыгивания из воды. Как только игрок начинает бросок, вратарь делает движения руками и ногами, поднимаясь вверх и расположив руки сначала вдоль туловища, а затем резко послав руку по направлению к летящему мячу. Вратарь ловит мяч только в исключительных случаях – когда мяч летит слабо. В остальных случаях вратарь отбивает мяч кистью, предплечьем, плечом, туловищем и головой.

3. Техник приемов нападения

Введение мяча

Быстрое продвижение с мячом по полю способствует повышению эффективности последующих игровых действий. При ведении мяча ватерполисту необходимо обзирать поле, следить за маневрами соперников и партнеров, что облегчает при высоком положении плечевого пояса и головы и незначительном поворачивании головы из стороны в сторону во время движения. Мяч во время движения проталкивается вперед лицом и волной, образующейся у груди ватерполиста, а благодаря частым и сравнительно укороченным гребковым движениям руками мяч надежнее охраняется от возможных попыток соперников отобрать его.

Поднимание мяча

Мяч, лежащий на воде, можно поднять:

- подхватом (снизу, подведя под него кисть с разведенными пальцами);
- надхватом (положить кисть на плавающий мяч, а затем, сгибая кисть, зажать мяч ею и предплечьем и поднять его);
- захватом кистью и предплечьем ;
- надхватом с нажимом.

Остановка мяча

Рука поднята в направлении приближающегося мяча, кисть напряжена и располагается под углом. Когда мяч коснется ладони, игрок энергично сгибает кисть в лучезапястном суставе и опускает на воду.

4. Техника специальных приемов плавания

Уровень овладения специальными приемами плавания в значительной мере влияет на эффективность игровых действий.

Специальными приемами плавания являются:

- плавание на месте,
- ходьба в воде,
- приподнимание,
- выпрыгивание,
- старт в воде, остановка в воде,

- отвал на спину,
- поворот,
- обманные движения.

5.Тактика игры

Обучение тактике игры начинается с сообщения сведений, касающихся основных закономерностей игры в водное поло. Например, они должны твердо усвоить, что нападающим присуще стремление освободиться от опеки соперников, а защитникам – сблизиться с ними, что в случае если находящиеся впереди партнеры не продвигаются к воротам соперника, то и находящийся сзади них игрок, владеющий мячом, также лишается такой возможности.

Одним из перечисленных элементов тактики, с изучения которого начинается освоение тактических действий, является стремление овладеть рациональной позицией, учитывающей особенности расположения соперников и партнеров, а также местонахождения мяча. Обучение правилам передачи мяча – начинаю в облегченных условиях – когда партнеры не перемещаются. Затем упражнение усложняю – мяч передается игроку, который плавает. Следующее усложнение – оба игрока плавают. Передача мяча осуществляется в движении.

6. Обманные движения

Ватерполист выполняет обманные движения без мяча и с мячом, плавая на месте и передвигаясь. Цель обманных движений – освободиться от опеки при нападении или занять более выгодную позицию при защите. Обучаю выполнять обманное движение рукой, головой или туловищем. Обманные движения могут быть односложными, элементарными или сложными. Например, старт в воде, рывок, остановка, отвал на спину и другие.

Изучая основные положения тактики в водное поло, обучаю детей индивидуальной тактике игроков, тактику отдельных групп игроков, тактику команды в целом.

Индивидуальная тактика выражается прежде всего в умении:

Правильно выбрать место в соответствии с моментом игры и задачей, поставленной перед игроком,

Правильно принять мяч или передать его,

Выбрать направление своего передвижения.

7. Игры

В учебно-тренировочном процессе применяются игры, которые содействуют успешному решению ряда педагогических задач. Использование игры на тренировке – это отличное средство воспитания моральных и волевых качеств пловца, развития и укрепления организма в целом, метод закрепления и совершенствования навыков плавания, средство повышения эмоциональности занятий.

Игры на воде являются одним из основных средств занятий с детьми водным поло. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой, овладение основными движениями, владения мячом.

Сюда относятся игры типа «Кто быстрее спрячется под водой?», «Удержи мяч», «У кого больше мячей?», «Кто дальше бросит мяч?» и т. д.

Вторая группа - игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы.

Сюда относятся игры типа «Охотники и утки», «Переправа», «Удочка» и др. Третья группа - командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой. Это «Пушбол», «Салки с мячом».

Планируемые результаты

Метапредметные результаты:

Развиты двигательная активность, координация, умение владеть своим телом.

Личностные результаты:

Развиты организованность, активность, самостоятельность, целеустремленность в достижении конечного результата. Приобретены навыки самостоятельного принятия решений на сохранение собственного здоровья. Сформировано ценностное отношение к активному и здоровому образу жизни. Сформирован устойчивый интерес к изучаемому предмету.

Предметные результаты:

Приобретены знания правил безопасного поведения на воде. Приобретены знания и умения выполнения плавательных упражнений в воде (поднимание со дна предметов, дыхание в воду, броски мяча в ворота из-за головы); Приобретены знания техники спортивного плавания - кроль на груди, кроль на спине; Приобретены знания о технике и тактике в игре водное поло. Знакомы с правилами игры в водное поло.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений, навыков по освоению программы.

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Сроки
Текущий	Выявление исходного уровня физического развития детей, уровень освоения правил по ТБ на занятиях	Выполнение заданий, проверка правил техники безопасности. Знакомство с игрой водное поло (история, правила, техника)	Практическое задание, опрос	сентябрь
Текущий	Выявление уровня знаний изученного материала, определение степени усвоения практических умений.	Сформированность навыков плавания в виде выполнения упражнений: (поднимание со дна предметов с открытыми глазами,, правильный выдох в воду, броски мяча одной рукой в ворота из-за головы, скольжение на груди и на спине с доской, плавать произвольным способом.	Контрольные упражнения опрос	октябрь
Промежуточная аттестация	Выявление уровня освоения программы	Сформированность навыков плавания в виде выполнения упражнений: скольжение на груди и на спине без доски; ; плавать кролем на спине, плавать кролем на груди.	Контрольные упражнения опрос	май

Критерии оценки знаний и умений

Уровни	Теория	Практика
--------	--------	----------

Высокий (5баллов)	Ребенок хорошо знает основные термины в плавании.	Ребенок овладел в полном объеме всеми изученными способами плавания. Выполняет все плавательные упражнения
Средний (4баллов)	Ребенок отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом.	Ребенок владеет одним из способов плавания. Выполняет не все плавательные упражнения или допускает ошибки
Низкий (3 балла)	Ребенок не знает или путает специальную терминологию.	Ребенок владеет только скольжением и работой ног или только умением держаться на воде. Выполняет плавательные упражнения с ошибками

Методическое обеспечение программы.

В освоении программы используются следующие принципы:

1. Сознательность и активность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении игры в водное поло. Поэтому, объясняя задание, педагог должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять упражнение, на что при этом 4 обратить внимание. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами.

2. Систематичность.

Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение игре связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута. При систематических занятиях достигаются неплохие результаты в физическом развитии.

3. Наглядность.

Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос педагога. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты и буклеты.

4. Доступность.

Следует помнить, что доступность заданий для детей предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.

5.Последовательность и постепенность.

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания в воде во время простого ведения мяча к броску в ворота 5 противника является одним из условий обучения. В этом – залог усвоения более сложных приемов, техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений.

6.Индивидуализация.

Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивать здоровый образ жизни каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия.

7. Оздоровительная и спортивная направленность.

Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим, создавать оптимальные условия для занятий детей. И всегда помнить, что педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

Методы и приемы:

1. Наглядные методы.

Использование наглядных методов помогает создать у воспитанников конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике и тактике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники водного поло, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции.

2. Метод упражнений.

Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др. Изучение техники и тактики водного поло проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение всех элементов целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники в целом.

3. Метод разучивания по частям.

Разучивание по частям облегчает освоение техники, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого элемента в водном поло. Как уже говорилось, в основе разработки этих

упражнении лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения. Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

4. Метод разучивания в целом.

Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники проводится только путем целостного выполнения движений. Вначале целостное разучивание техники осуществляется в облегченных условиях: ведение мяча поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения.

5. Соревновательный и игровой методы.

У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.

Соревновательный метод. Его отличают следующие признаки:

1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений. Игровой метод. Для него характерны:

1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для водного поло. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых тренировок.

Формы организации педагогической деятельности

Используются групповая и индивидуальная форма.

Формы проведения занятий

Обучение проводится в форме **занятий**.

На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему развитию, отбору одаренных детей, развитию и совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, формированию санитарно-гигиенических навыков.

В каждом из них последовательно решаются следующие задачи:

- организовать группу,
- ознакомить с новыми упражнениями по технике,
- разучить упражнения для освоения (на суше и в воде),

- провести учебный процесс, дать детям свободное плавание, прыжки, старты и спады и организованно завершить занятие.

Основное содержание этого этапа составляет обучение и совершенствование техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений. А также упражнения для освоения техники перехода от одного способа к другому, упражнения для изучения техники ведения мяча, упражнения для совершенствования техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группе начальной подготовки являются дальнейшее совершенствование навыков плавания спортивных способов, обучение и совершенствование приемам и передачам, броскам мяча, развитие общей и специальной выносливости, гибкости и быстроты движений.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показательные игры, начиная со второго полугодия;
- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований

Литература для педагогов

1. Т.И. Осокина и др. «Обучение плаванию в детском саду», М., «Просвещение», 1991г.
2. Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники», М., Издательство «Скрипторий 2003», 2008г.
3. С.В. Яблонская, С.А.Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», М., « Т.Ц.Сфера», 2008г.
- 4.Б.Б. Егоров и др. «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна», М., Издательство «Гном и Д», 2004г.
5. Н.Ж. Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М., « Физкультура и Спорт», 2000г.
6. Интернет – ресурсы.