

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Ю. Н. Белиман

Приказ № 176 от «08» июля 2021 г.

Принято:

Педагогическим советом МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Протокол № 5 от 21 мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Водное поло»

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Богомолова Валентина Леонидовна,
инструктор по физической культуре

Содержание

№	Раздел	Стр.
	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи	3
1.3.	Принципы и подходы к реализации Программы	4
1.4.	Характеристики особенностей развития детей	5
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	6
	Содержательный раздел	
2.1.	Описание образовательной деятельности	7
2.2.	Методы и приемы	8
2.3.	Календарно – тематическое планирование	10
2.4.	Обеспечение безопасности	18
	Организационный раздел	
3.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса	18
3.2.	Требования к организации развивающей предметно - пространственной среды	18
3.3.	Взаимодействие с родителями	19
	Приложение	21

1.1. Пояснительная записка.

Программа по водному поло составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и реализует формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям для достижения цели. Данную программу можно рассматривать, как основу для подготовки детей для дальнейшего занятия любыми игровыми видами спорта. Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение игры в водное поло в жизни ребёнка, очень велико. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Данная программа составлена с учетом особенностей бассейна, его размеров и глубины. Так же программа адаптирована под детей дошкольного возраста. В основу программы входят элементы: игры, передачи, блоки и защита ворот. Водное поло рекомендуется детям с 5-6 лет. Оно гармонично развивает хорошую осанку, выравнивает спину, активизирует дыхание.

Дополнительная общеразвивающая программа «Водное поло» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» 2.4.3648-20 утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Устав МДОУ.

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.

Объём и срок освоения программы. Содержание программы ориентировано на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Продолжительность курса обучения 29 недель (с 1 октября по 20 мая, с учётом двухнедельных каникул в январе), общее число занятий – 58. Продолжительность занятий для обучающихся 1 академический час – 45 мин. (5 мин. в раздевалке + 10 минут душевые + 30 мин. образовательная деятельность) 2 раза в неделю. Количество детей в группе – 12 человек. Сроки реализации образовательной программы – 1 год.

Режим деятельности	Секция «Водное поло»
Режим работы	Вторник, пятница с 16.00 до 16.40 (одно занятие 45 мин.)
Начало занятий	1 октября
Общая продолжительность занятий в учебном году	58 занятий
Продолжительность занятий в неделю	2 академических часа
Мониторинг усвоения программы	Октябрь, май
Комплектование групп	01 сентября – 31 сентября
Праздничные дни	Праздничные дни – установленные законодательством, как не рабочие праздничные дни.
Приём детей в ДОУ	В течении всего года по заявлению родителей при наличии мест.

1.2. Цели и задачи

Цель программы - создание условий, в которых возможно формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование всех физических качеств, а также творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности, а именно - умения играть в водное поло.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

Образовательные задачи:

- способствовать формированию техники и тактики в игре водное поло;
- знакомить с общими представлениями и правилами игры в водное поло, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительная задача:

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательная задача:

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.

Развивающая задача:

- способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей и развитию физических качеств.

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

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 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 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 ребёнку 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.

1.4. Характеристики особенностей развития детей

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.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы юные ватерполисты должны знать:

- правила поведения в бассейнах и иных спортивных сооружениях, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания и игры в водное поло в обеспечении безопасности и жизнедеятельности человека;
- названия ватерпольных упражнений;
- названия ватерпольного инвентаря и оборудования;
- роль занятий водного поло для физического развития.

уметь:

- выполнять ведение мяча ватерпольным кролем без учета времени;
- выполнять ведение мяча ватерпольным кролем с учетом времени;
- плавать в полной координации всеми спортивными способами;
- лежать на поверхности воды, на груди, на спине и на боку;
- плавать с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками;

- задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
 - плавать ватерпольным кролем, на боку и баттерфляем;
 - выполнять переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине;
 - выполнять треджен на груди и на спине, брасс и наоборот;
 - выполнять поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади, с воды подхватом, и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;
 - выполнять основной бросок, после поднимания мяча с воды или после приема- передачи партнера;
 - подплывать к мячу и поднимать его с воды без опоры на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна;
 - выполнять броски в вертикальную стену, в ворота;
 - выполнять остановку мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой;
 - выполнять броски мяча в щит и прием отскакивающих мячей;
 - выполнять прием - передачи мяча в парах на месте и в движении;
- использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:
- выполнения дыхательных упражнений;
 - соблюдения санитарно - гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
 - выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;
 - оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

II. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности секции «Водное поло»

Режим дня, включающий дополнительную образовательную деятельность в спортивной секции для воспитанников старшего дошкольного возраста «Водное поло» предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Организация занятий в секции:

- занятия по «Водному поло» проходят с воспитанниками старшего дошкольного возраста;
- занятия осуществляется с учётом физической подготовленности детей и степени усвоения воспитанниками плавательных навыков;
- игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют подвижные игры;
- 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**

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)*
Подготовительная к школе	+ 30 +32 ⁰ C	+28 +30 ⁰ C	0,58 м.

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

Подготовительный этап. Включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие лучшему усвоению элементов спортивной игры «Водное поло»

Основной этап проводится на воде. Выполняются упражнения по овладению техникой игры «Водное поло», повторяется пройденное, проводятся игры на совершенствование усвоенных движений.

Заключительный этап - это игра «Водное поло» с закреплением элементов игры, произвольное плавание (свободное плавание).

Организация соревнований

Возрастная группа	Количество	Длительность
Подготовительная к школе	1 раз в три месяца	40 мин

2.2. 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, подводных 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 упражнений 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 динамики 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 воли, 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.

Средства обучения плаванию

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- сложные элементы «Водного поло».

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну со сменой направлений по звуковому сигналу;
- погружение в воду, с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- использование упражнений и не сложных элементов «Водного поло» в играх ;

Упражнения для разучивания техники игры: «Водное поло»:

- удары по мячу;
- передачи мяча;
- защита ворот;
- игры и игровые упражнения, способствующие развитию качеств; сила, выносливость.

Основной подход на занятиях «Водное поло» - учить передачам мяча технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья

2.3. Календарно - тематическое планирование

Сентябрь	Задачи				
	Правила ТБ в бассейне. Гигиена и закаливание. 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				
	Виды деятельности				
	1-ая вводная часть	Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
	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- я часть	Игра: Волейбол	Игра: Волейбол	Игра: Волейбол	Игра: Водное поло с отработкой передачи мяча 2мя руками и приема мяча 2мя руками
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				
	Виды деятельности				

	1-ая вводная часть	1. Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс 2. Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
	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 2-мя руками из-за головы	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.Ныряние за предметами 2.Передача мяча 2-мя руками в кругу 3.Подача мяча в парах
	3- я часть	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание
Ноябрь	Задачи				
	Развивать умение развивать ориентироваться в пространстве и умение оценивать обстановку. Познакомить с техникой выпрыгивания, с техникой ловли мяча, передача мяча одной рукой. Воспитывать чувство « команды».				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	1.Упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на развитие мышц спины 3.Упражнения на ориентацию в пространстве			
	2 – ая часть Основные движения	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
		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	1.Передача мяча одной рукой. 2.Отработка техники передачи мяча одной рукой. 3.Отработка техники	1.Ныряние за предметами. 2.Отработка техники передачи мяча одной рукой. 3.Отработка техники выпрыгивания.

			передачи мяча одной рукой. 4.Отработка техники выпрыгивания.	выпрыгивания. 4.Игра водное поло	4.Игра водное поло
	3- я часть	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	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.				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	1.Упражнения на верхний плечевой пояс 2.Упражнения на развитие мышц спины 3.Упражнения на ориентацию в пространстве			
	2 – ая часть Основные движения	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
		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.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.
	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.				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2.Упражнения на укрепление мышц спины. 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
	2 – ая часть Основные движения	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
		1 занятие К А Н И К У Л Ы	2 занятие К А Н И К У Л Ы	3 занятие 1.Совершенствование техники выпрыгивания из воды - отбивание мяча одной рукой. 2.Отработка техники защиты.	4 занятие 1.Совершенствование - техники выпрыгивания из воды - отбивание мяча одной рукой -отбивание мяча двумя руками 2. 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				

	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2.Упражнения на укрепление мышц спины. 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
	2 – ая часть Основные движения	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
		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				
	Совершенствовать технику выпрыгивания, технику защиты, технику игры. Развивать чувство ответственности за свою команду, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры.				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2.Упражнения на укрепление мышц спины. 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
	2 – ая часть Основные движения	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие

		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 в парах отбивание мяча одной рукой. 2. Отбивание мяча двумя руками. 3. Отработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой. 2.Отбивание мяча двумя руками. 3. Отработка техники защиты
	3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло	Игра: 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				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2.Упражнения на укрепление мышц спины. 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
	2 – ая часть Основные движения	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
		1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой. 2.Отбивание мяча двумя руками. 3. Отработка техники защиты.	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой. 2.Отбивание мяча двумя руками. 3. Отработка 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, 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				
	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса. 2.Упражнения на укрепление мышц спины. 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
	2 – ая часть Основные движения	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
		1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов.	1.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	Свободное плавание

2.3 Обеспечение безопасности

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.

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса

- Акулова О. В., Бабаева Т. И. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство». - Детство - Пресс, 2016 год.
- Грядкина Т. С. Образовательная область «Физическое развитие». - Детство - Пресс, 2016 год.
- Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
- Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
- Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
- Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
- Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
- Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
- Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
- Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
- Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. - М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
- Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плаванию в д./с. М. - 2001 год.
- Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта М.- 2003 год

3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная (РППС) бассейна оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Бассейн оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию основных навыков плавания и обучению игре «Водное поло», воспитания психофизических качеств, воспитания привычки и любви к

пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях в спортивных секциях, формирование стойких гигиенических навыков.

РППС бассейна построена с учетом принципов, описанных в ООП ДО:

- содержательно-насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически привлекательная.

Перечень игрового спортивного оборудования в плавательном бассейне

Наименование	Количество
Нудлсы	2
Игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров	15
Игрушки и предметы - тонущие различных форм и размеров	15
Ворота надувные	2
Мячи для игры водное поло	2
Латы	4
Доски для плавания	15
Лопатки для плавания	10 пар
Мячи резиновые разных размеров	15
Обручи плавающие (горизонтальные)	5
Очки для плавания	15

3.3. Взаимодействие с родителями

Одним из важных принципов технологии реализации программы секции «Водное поло» является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей старшего дошкольного возраста.
2. Показать родителям возможности физического развития ребенка в семье, помочь им в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, приобщения ребенка к здоровому образу жизни.
3. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- педагогический мониторинг;
- педагогическая поддержка;
- педагогическое образование родителей;
- совместная деятельность педагогов и родителей.

Содержание	Сроки проведения
Анкетирование родителей.	Сентябрь
Консультация в родительские уголки групп «Оздоровительный эффект плавания на организм ребенка»	Сентябрь
Выступление на групповых родительских собраниях «Годовые задачи секции» Индивидуальное консультирование родителей, имеющих детей с ОВЗ.	Октябрь
Выпуск информационного буклета для родителей «О пользе воды и занятий на воде для детей».	Ноябрь
Привлечение родителей к изготовлению нестандартного оборудования для занятий в секции	Декабрь
Совместная подготовка родителей и педагога к празднику на воде	Январь
Открытый показ занятия для родителей «Водное поло»	Февраль
Привлечение родителей к организации и проведению вводно - спортивного праздника «Водные истории» (старший дошкольный возраст)	Март
Организация соревнований между собой	Апрель

Приложение 1

Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

В соответствии с ФГОС ДО с целью оценки педагогических действий и дальнейшего их планирования проводится педагогическая диагностика (мониторинг).

Полученные в ходе педагогической диагностики её результаты могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью тестирования:

- оценка коммуникативных качеств (работа ребенка в коллективе),
- оценка правильности выполнения элементов Водного пола (передачи, блоки, броски).

Оценка приобретенных умений игры водное поло проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Передвижение в воде	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой
	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног
Броски мяча двумя руками из-за головы	Попадания мяча в ворота с различного расстояния
Техники владения мячом	Игра Водное поло двумя командами

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

2 - правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

1 - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

0 - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Приложение 2

Аннотация к рабочей программе по дополнительному образованию - секции «Водное поло».

Секция «Водное поло» плаванию в стар подготовительной группе осуществляется с учетом особенностей бассейна и адаптирована с учётом возрастных особенностей дошкольников.

Цель программы - создание условий, в которых возможно формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование всех физических качеств, а также творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности, а именно - умения играть в водное поло.

Образовательные задачи:

- способствовать формированию техники и тактики в игре водное поло;
- знакомить с общими представлениями и правилами игры в водное поло, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Оздоровительная задача:

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Воспитательная задача:

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.

Развивающая задача:

- способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей и развитию физических качеств.

В рабочей программе описаны принципы построения, методы и средства организации образовательной деятельности при обучении плаванию.

Рабочая программа разработана для детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на 1 год обучения включает перспективное планирование по обучению дошкольников водному поло.

Программа рассматривает условия необходимые для обеспечения безопасности во время проведения занятий секции, даёт описание материально-технического обеспечения программы и способов взаимодействия с родителями воспитанников.

Приложение 3

Методика обучения игре «Водное поло»

Методика начального обучения игре в водное поло предусматривает одновременное или последовательное изучение:

- технику передвижения,
- технику плавания,

- технику владения мячом,
- технику игры вратаря.

Наиболее рациональным считаю поэтапно-последовательное изучение: в начале - техника передвижения, затем - специальные приемы и техника владения мячом.

При обучении техники передвижения особое внимание уделяю освоению техники плавания способом кроль на груди. Использую большое количество упражнений для освоения техники движений ногами.

Обучение техники выполнения специальных приемов плавания проводится на отдельных занятиях по плаванию. Броски изучаю с места, с воды, вперед и способы остановки мяча с опусканием его на воду.

Параллельно изучаю технику 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.

С техникой игры вратаря, обучаемых знакомлю, 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 обучаю вратаря отбивать мяч кистью, предплечьем, плечом, туловищем и головой.

Техника приемов нападения

Ведение 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

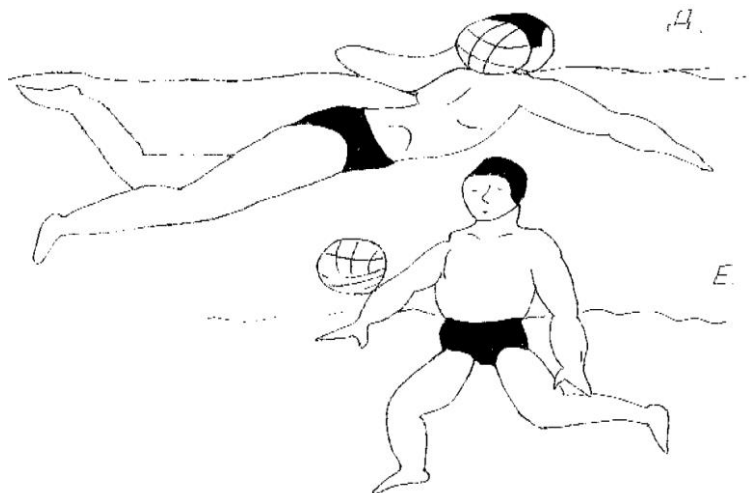
Рука поднята в направлении приближающегося мяча, кисть напряжена и располагается под углом. Когда мяч коснется ладони, игрок энергично сгибает кисть в лучезапястном суставе и опускает на воду.



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.



Тактика игры

Обучение тактике игры начинаю с сообщения занимающимся 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 начинаю 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 плывут. Передача мяча осуществляется в движении.

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.

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.

Использую игры:

- 1) игры, помогающие освоить правильную технику плавательных движений «Рыбки и рыбалов»;
- 2) игры, помогающие начинающему освоиться с водой: «Пятнашки в кругу»;
- 3) общеразвивающие игры, помогающие развить умение выполнять движения в воде «Пятнашки в воде».