


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоталицкая средняя школа»

Принято на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> « <u>30</u> » <u>августа</u> 20 <u>22</u> г.		Утверждаю Директор МБОУ «Новоталицкая СШ»  /Варламова И.Ю. Приказ № <u>232-2-0/2</u> от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 20 <u>22</u> г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Водное поло»

(2-5 классы)

Срок реализации программы 1 год

Составитель: Петрушкин В.В.
учитель первой квалификационной категории

с. Ново-Талицы

2022г.

Аннотация

Рабочая программа дополнительного образования «Водное поло» разработана на основе авторской программы по физической культуре и начальному обучению плаванию для детских спортивных школ Булгакова Н.Ж. с учетом психофизических особенностей обучающихся.

Рабочая программа разработана для обучающихся 2-5 классов и рассчитана на 36 часов. Срок реализации 1 год.

Содержание

Пояснительная записка.....	4
Результаты освоения программы.....	5
Содержание программы.....	6
Тематическое планирование.....	18

Пояснительная записка

Водное поло - ватерполо, командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек на прямоугольной водной площадке, посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота. Цель игры — возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу Водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами.

Цель программы: - создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы:

-сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии; - содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; - создать условия для развития волевых качеств; -передать необходимые знания в области техники плавания, изучить технику спортивных и прикладных способов плавания;

Содержание программы связано с уроками физической культуры. Программа содержит **спортивно-оздоровительный этап**. Привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

Форма занятия - учебные тренировки. В учебно-тренировочные группы зачисляются юные воспитанники, выполнившие приемные нормативы по общей физической подготовленности. Режим занятий 1 час в неделю.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинские

противопоказания (разрешение врача), сдавшие приёмные нормативы, соответствующие избранному виду спорта.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Водное поло»

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта водное поло;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта водное поло.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта водное поло;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Содержание программы «Водное поло»

Техника безопасности при занятиях водным поло

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по Водному поло допускаются дети школьного возраста и учащиеся со 2-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по Водному поло соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по Водному поло возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы и утопление при прыжках в воду головой вниз при недостаточной глубине воды и при необследованном дне водоема;
- купание сразу после приема пищи или большой физической нагрузки;
- утопления при купании в естественных водоемах не в специально отведенных, не оборудованных и не отвечающим санитарным требованиям местах.

1.4. При проведении занятий по Водному поло должны быть подготовлены средства для спасания утопающих, а также медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения

занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть купальный костюм (плавки) и на голову плавательную шапочку.
- 2.2. Убедиться в том, что температура воды не ниже установленной нормы.
- 2.3. Сделать перерыв между приемом пищи и купанием не менее 45-50 мин.
- 2.4. При купании в естественном водоеме оборудовать специально отведенное для этого место, подготовить спасательные средства (спасательные круги, веревки, шесты, спасательные лодки и т. д.).
- 2.5. Сделать разминку, выполнив несколько легких упражнений.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Входить в воду только с разрешения учителя (преподавателя, тренера, воспитателя) и во время купания не стоять без движений.
- 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы учителя (преподавателя, тренера, воспитателя).
- 3.3. Не прыгать в воду головой вниз при недостаточной глубине воды, при необследованном дне водоема и при нахождении вблизи других пловцов.
- 3.4. Не оставаться при нырянии долго под водой.
- 3.5. Не купаться более 30 мин, если же вода холодная, то не более 5-6 мин.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. Почувствовав озноб, быстро выйти из воды и растереться сухим полотенцем.
- 4.2. При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.
- 4.3. При утоплении немедленно сделать пострадавшему искусственное дыхание до восстановления самостоятельного дыхания, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.4. При получении травмы оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Выйдя из воды, вытереться полотенцем насухо и сразу же одеться.

5.2. При низкой температуре после купания, чтобы согреться, проделать несколько легких гимнастических упражнений.

5.3. Проверить по списку наличие всех обучающихся.

1. Техника плавания.

1.1 Плавание кролем.

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

1.2 Плавание Брасс.

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

1.3 Плавание на спине.

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

1.4 Плавание Баттерфляй.

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

2. Техника Водного поло.

2.1 Отработка бросков с воды в движении.

Игроки выстраиваются двумя колоннами. Нападающий, опекаемый защитником (или без опеки), делает рывок к воротам по диагонали, получает мяч от центрального нападающего, ведет мяч, бьет по воротам (или без ведения мяча пробивает с воздуха), подбирает мяч и возвращает его, затем плывет в конец другой колонны. Затем рывок к воротам делает игрок из другой колонны и т.д. Все игроки, пробившие по воротам, сами подбирают мячи и обеспечивают ими центрального нападающего. Необходимо следить за слитным, один за другим, без остановок движением нападающих, за тем, чтобы спурты к воротам они делали через минимальные промежутки времени. Защитники и нападающие меняются местами по команде тренера. Тренер также определяет фору (преимущество), которую дает защитник нападающему в каждой конкретно паре «нападающий-защитник». Кроме того, тренер может определять конкретный способ произведения броска («тычок, крюком») либо эти броски производятся произвольно по выбору нападающих.

2.2 Отработка бросков из-под защитника.

Игроки выстраиваются около стенки в группах по четыре. Один из четверки становится у стенки и выполняет роль вратаря, второй становится защитником, третий – нападающим, а четвертый набрасывает мяч на воду нападающему. Нападающий пробивает из-под защитника, стараясь попасть в область рук вратаря. Защитник играет пассивно или с небольшой помехой, давая нападающему правильно выполнить бросок. Вариант броска - по заданию тренера, правой или левой рукой:

- а) со спины;
- б) задний;
- в) крюком.

После серии в 5-10 бросков игроки меняются местами, например: нападающий с защитником, «вратарь» с пасующим и т.д. После хорошего усвоения техники выполнения бросков из-под игрока можно переходить к выполнению упражнения с активной опекой с произвольным выбором варианта

броска. Особенно важно здесь следить за правильной техникой бросков, за их максимальной амплитудой.

2.3 Отработка техники ватерпольного плавания.

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

2.4 Отработка техники владения мячом в движении.

Игроки в группах плавают определенное тренером время (10-20 мин.) и передают мяч друг другу. Возможны два варианта упражнения:

В бассейне (или на поле) плавают одновременно 3-4 группы по 3-4 человека в каждой. У каждой группы есть свой мяч.

2. В бассейне (или на поле) плавает одна группа с любым количеством игроков с несколькими мячами.

Игроки получают мяч на воздух и точно передают его друг другу. Все действия производятся в движении. Чтобы не сталкиваться между собой, игроки изменяют направление плавания, применяют перекладку и перекаты.

2.5 Отработка техники владения мячом на месте.

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

2.6 Обучение технике ловли мяча, замаха и броска.

Тренер, находясь на бортике бассейна, бросает мяч начинающему спортсмену, находящемуся в воде, тот возвращает мяч обратно и т.д. За счет того, что тренеру на суше будет легче ловить и возвращать неуверенные передачи новичка, чем если двое новичков, все время ошибаясь, будут бросать мяч друг другу, время первоначального обучения ловле мяча и пасу значительно сокращается. При этом тренеру хорошо видны дефекты в технике ловли, замаха и броска, и он может тут же их исправлять.

Тренеру нужно следить, чтобы мяч при пасае спортсмена не вращался в обратную («на себя») сторону. Это вращение обычно происходит из-за того, что спортсмен не «заканчивает» бросок кистью, т.е. его пальцы плохо участвуют в завершении броска. Чтобы акцентировать внимание спортсмена на правильном выполнении броска, тренер может даже требовать от него, чтобы спортсмен посылал мяч с некоторым вращением мяча вперед, т.к. это возможно только при хорошем толчке («посыле») мяча пальцами, что легко увидеть по вращению мяча вперед.

2.7 Повышение физической подготовки.

1. Интенсивная тренировка проводится отрезками по времени по 15 минут, что соответствует примерно одному периоду продолжительности игры.
2. Плавательная часть разминки в тренировке в виде розыгрыша 6-го лишнего с хода в двое ворот.
3. Шестерка сильных игроков постоянно атакует в одни ворота против сменяющих друг друга нескольких шестерок более слабых игроков.
4. Игрок средней зоны во время тренировки бросков по воротам на предельной скорости подбирает мячи за всеми игроками и максимально быстро и точно пасует следующим по очереди атакующим партнерам.
5. Команда из 5 сильных игроков играет обычную тренировочную игру против шестерки более слабых игроков.
6. Буксировка игроком одного или двух партнеров. Игроки держат друг друга за ногу.
7. Игроки преодолевают определенное расстояние (20-100м.) поперек бассейна, перепрыгивая друг через друга. Упражнение выполняется в парах или группах по 3-4 человека. Игрок, через которого перебирается партнер, старается удержаться на поверхности воды.

2.8 Отработка элементов нападения и обороны при розыгрыше 6-го лишнего.

Двое защитников и вратарь обороняются против шестерых нападающих, находящихся на местах, как при розыгрыше 6-го лишнего, и не

двигающихся со своих мест. Пасы и броски производятся в касание (одним движением). Защитники отрабатывают постановку блока.

Смена защитников и нападающих может осуществляться по времени или после совершенной нападающими ошибки (не забитого гола, двойного замаха, неточного паса – степень ошибки определяет тренер).

Тренеру необходимо следить, чтобы защитники не становились в ворота, а играли на 2-х метровой линии и, перемещаясь, отражали летящие мячи. Нападающие первой линии не должны находиться в двухметровой зоне, а вторая линия должна быть не ближе 6-ти метров от ворот, как в игре.

Розыгрыш мяча идет в максимальном темпе.

2.9.Отработка техники перемещения в воде и владения мячом.

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

2.10 Отработка техники передач мяча на месте.

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

2.11 Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником.

Упражнение выполняется четверками, каждая по два нападающих и два защитника. Защитник играет между нападающими и, второй защитник - отстает на дистанцию в 1-2 корпуса (в зависимости от квалификации спортсменов).

Два нападающих и , один из них с мячом, стартуют к воротам. Расположенный между нападающими защитник должен своими перемещениями заставить нападающих несколько раз передать мяч друг другу, что будет несколько замедлять их продвижение. Отстающий защитник будет изо всех сил догонять последнего по сложившейся ситуации из нападающих. Мяч нападающие передают друг другу в движении только на руку. Упражнение завершается броском одного из нападающих. Тренер должен следить, чтобы нападающие не расходились шире 6-8 метров.

2.12 Выработка выдержки и выполнения установки.

Команда белых атакует на одни ворота до трех потерь мяча, после чего мяч переходит к команде синих и т.д. В упражнении могут участвовать и третья команда (без шапочек).

Данное упражнение тренирует у спортсменов бережное отношение к мячу. Тренер может невыполнение установки игры в защите (например: плотной игры) приравнять к грубой ошибке, т.е. удалить игрока, неплотно играющего против своего подопечного, в результате чего нападающие имеют возможность забить очередной гол, реализовав 6-го лишнего. При нарушении установки нападающими тренер может засчитать им это за ошибку, сократив тем самым возможность атаковать.

2.13 Отработка бросков после длинных передач.

Пары игроков, находящихся в 6-8 м. друг от друга, совершают броски по воротам после нескольких передач. Пас должен быть сильным, мяч должен лететь по прямой траектории. Игроки не делают лишних замахов.

После броска выполнявшие упражнение игроки уступают место следующей паре, а сами подбирают мяч и становятся в конец очереди.

Данное упражнение содействует повышению эффективности розыгрыша 6-го лишнего и розыгрыша зонной и комбинированной обороны.

3. Игра.

Один игрок каждой команды выступает в роли голкипера. Голкипер (вратарь) — единственный игрок команды, который может трогать мяч

обеими руками. Голкипер в отличие от других игроков должен всегда оставаться на своей половине поля.

Игроки могут пасовать мяч своим партнёрам по команде или плыть, толкая мяч перед собой. Не разрешается атаковать игрока, не владеющего мячом. Также правилами запрещается держать мяч под водой в момент, когда игрок обороны атакует игрока с мячом. Запрещено топить, тащить и держать игрока, не владеющего мячом — это считается грубой ошибкой. Совершая грубую ошибку, игрок удаляется из воды на 20 сек. или до конца времени атаки противника. По истечении штрафного времени игрок может вернуться в игру. Не грубая ошибка наказывается свободным броском, то есть броском, который может быть направлен непосредственно в ворота противника, если нарушение произошло за пяти метровой игровой линией, или разыгран путем перепаса. Пятиметровые штрафные броски или свободные броски из-за пятиметровой линии должны производиться незамедлительно без продержек. Игрок, имеющий «3 удаления», удаляется до конца игры с правом замены и садится на скамейку запасных с развязанной шапкой. По усмотрению судей возможно обоюдное удаление игроков. Пас, отдаваемый партнёрам, обычно отдается по воздуху — мяч не касается воды. Иногда пас передается с отскоком от воды специально игроку, находящемуся ближе всего к воротам, чтобы тот мог выпрыгнуть из воды и забросить гол. Водное поло требует от игроков прекрасной физической подготовки и высокой координации.

4. Основы знаний игры Водное поло

Команда и запасные игроки.

Команда состоит из 11 игроков, из которых одновременно в игре участвуют 7 человек. Игроки могут заменяться в случае травм или во время остановки игры («четверть»-паузы, взятия ворот).

Время игры.

Игра состоит из 4 партий по 5 мин чистого времени с 3-мя перерывами по 2 мин. Игра продолжается приблизительно 40 мин, если учитывать все паузы, связанные с тем, что игра прерывалась (при забивании гола,

допущении ошибок, аутах и угловых мячах). Перед началом игры или при возобновлении игры после перерывов игроки выстраиваются на линии ворот на расстоянии минимум 2 м друг от друга и от стоек ворот.

Судьи у ворот поднимают красный флажок, сигнализируя главному судье о правильном построении игроков. Главный судья свистком начинает игру и бросает мяч в середину поля или извлекает мяч из специальной «корзинки». После гола игра возобновляется вбрасыванием на средней линии поля, причем игроки каждой команды находятся при этом на своей половине поля.

Гол.

Гол засчитывается, если мяч полностью пересек линию ворот между стойками. Гол можно забивать любой частью тела, если после начала или возобновления игры его коснулись, ладонью минимум два игрока. Гол от свободных бросков, угловых или спорных мячей засчитывается только в том случае, если второй полевым игроком намеренно коснулся мяча.

Правила игры вратаря.

Правила игры вратаря имеют отличительные особенности. Вратарь имеет право ударять по мячу кулаком или брать мяч одновременно двумя руками. Вратарю, однако, не разрешается переплывать среднюю линию и дотрагиваться до мяча за ее пределами. Вратарь не имеет права отбрасывать мяч за среднюю линию. После положения «вне игры» вратарь выполняет бросок от ворот между стойками ворот.

Угловой улар.

Если игрок выбил мяч за собственную линию ворот (не забив в ворота) в «аут» или мяч попал туда после того, как до него последним коснулся игрок защищающейся команды, судья назначает угловой улар, который выполняется игроком команды противника. Угловой мяч пробивается с отметки двухметровой линии. При этом ни один из ватерполистов, за исключением вратаря, не имеет права находиться в пределах двухметровой линии.

Спорный мяч.

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

Нарушения правил.

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

Простые ошибки.

За простые ошибки назначается свободный бросок. Он выполняется любым игроком команды противника с того места, где была допущена ошибка. Судья сигнализирует свистком или цветом флажка (синим или белым), какой команде назначается свободный бросок.

Простыми ошибками считаются следующие:

- если в начале или при возобновлении игры спортсмен начинает действовать до свистка судьи;
- если игрок помогает в ходе игры другому игроку или сам держится за какой-либо неподвижный предмет (стойку ворот, ограничительные канаты, бортик бассейна) или пытается оттолкнуться от него (за исключением отталкивания от стенки бассейна в начале или при возобновлении игры);
- намеревается вступить в игру стоя или передвигаясь шагом (например, в бассейнах с недостаточной глубиной воды);
- пытается провести или удержать мяч под водой в момент, когда его атакует, т.е. пытается отобрать мяч, противник;
- ударяет по мячу кулаком (это разрешается только вратарю);
- намеренно брызгает противнику в лицо водой;
- при спорных мячах дотрагивается до мяча до того, как он коснулся воды;
- отталкивается от дна бассейна, чтобы завладеть мячом или атаковать соперника;

- препятствует действиям игрока, не владеющего мячом (наплывает на плечи, спину или ноги), отталкивает его или отталкивается от него;
- касается мяча одновременно 2 руками (это не считается ошибкой для вратаря);
- заплывает в пределы 2-метровой площадки без мяча или задерживается там, т. е. оказывается позади мяча;
- намеренно затягивает время игры: к примеру, команда владеет мячом дольше, чем 35 сек, не осуществляя броска в ворота;
- выполняет штрафной бросок не в соответствии с правилами.

Грубые ошибки.

Грубые ошибки наказываются штрафным броском или удалением игрока. За отдельные грубые ошибки назначается штрафной бросок с 4-метровой линии в пределах 4-метровой площадки. При этом игрок, допустивший ошибку, не удаляется. За все остальные ошибки игроки удаляются на время до 1 мин чистого игрового времени.

В случае, если команде, к которой относится удаленный игрок, забивают гол, ему разрешается вернуться на поле до истечения отведенного срока. При грубых нарушениях правил игрок может быть удален на все время игры. Игрок, выполняющий штрафной бросок, выбирает себе любое место на 4-метровой линии.

Все остальные игроки покидают пределы 4-метровой линии и находятся на расстоянии минимум 1 м от осуществляющего штрафной бросок игрока. Вратарь остается на линии ворот. Штрафной бросок выполняется сразу же по свистку судьи. Если мяч после броска отскочит от стойки ворот или от вратаря обратно на игровое поле, игра немедленно возобновляется. Грубыми ошибками считаются также следующие:

- если игрок пинает или наносит удары сопернику или пытается сделать это;
- блокирует, топит или тянет назад соперника, не владеющего мячом;
- держит или отводит в сторону стойку ворот, чтобы помешать осуществлению гола;

- не выполняет распоряжений судьи или неоднократно пропускает простые ошибки, следующие друг за другом;
- препятствует выполнению свободного, штрафного или углового бросков;
- отбивает брошенный по воротам мяч обеими руками (за исключением вратаря)

Тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях водным поло		
2.	Техника плавания. Плавание кролем		
3.	Техника плавания. Плавание Брасс		
4.	Техника плавания. Плавание на спине		
5.	Техника плавания. Плавание Баттерфляй		
6.	Техника водного поло. Отработка бросков с воды в движении		
7.	Техника водного поло. Отработка бросков с воды в движении		
8.	Техника водного поло. Отработка бросков из-под защитника		
9.	Техника водного поло. Отработка техники ватерпольного плавания		
10.	Техника водного поло. Отработка техники владения мячом в движении.		
11.	Техника водного поло. Отработка техники владения мячом на месте		
12.	Техника водного поло. Обучение технике ловли мяча, замаха и броска		

13.	Техника водного поло. Повышение физической подготовки		
14.	Техника водного поло. Отработка элементов нападения и обороны при розыгрыше 6-го лишнего		
15.	Техника водного поло. Отработка техники перемещения в воде и владения мячом		
16.	Техника водного поло. Отработка техники перемещения в воде и владения мячом		
17.	Техника водного поло. Отработка техники перемещения в воде и владения мячом		
18.	Техника водного поло. Отработка техники передач мяча на месте		
19.	Техника водного поло. Отработка техники передач мяча на месте		
20.	Техника водного поло. Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником		
21.	Техника водного поло. Отработка выхода 2х1 с догоняющим защитником		
22.	Техника водного поло. Выработка выдержки и выполнения установки		
23.	Техника водного поло. Отработка бросков после длинных передач		
24.	Техника водного поло. Игра. Правила		
25.	Игра. Правила. Команда и запасные игроки. Время игры		
26.	Игра. Правила. Правила игры вратаря. Угловой удар		
27.	Игра. Правила. Спорный мяч		
28.	Игра. Правила. Нарушение правил.		

	Классификация нарушений		
29.	Игра. Правила. Тренировочные игры		
30.	Игра. Правила. Тренировочные игры		
31.	Командные соревнования		
32.	Командные соревнования		
33.	Командные соревнования		
34.	Командные соревнования		
35.	Командные соревнования		
36.	Командные соревнования		

Методическое обеспечение.

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний. В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога. Другим важнейшим аспектом методики обучения игры Водное поло является постепенность. На первом году обучения основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитию ему навыков, необходимых не только для овладения мастерством Водного поло, но и для организации собственной деятельности.

При обучении в первый год для закрепления и развития интереса ребят к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). Им рассказывают об истории этого вида спорта и традициях.

В результате обучения на первом этапе закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая, и практическая база.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение **определенных материально-технических условий.**

Практические занятия должны проводиться в бассейне. Учебная группа должна быть обеспечена следующим специальным инвентарем:

- мячи ватерпольные;
- ватерпольные ворота;
- шапочки.

Список литературы.

1. Булгакова, Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста. /Н.Ж. Булгакова. - М.: ФиС, 1959.
2. Булгакова, Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Выготский, Л.С. Основы дефектологии /Л.С. Выготский // Собр. соч. - М.: Педагогика, 1983. - Т. 5. - 367 с.
4. Гайгроски, Г.В. Подводное плавание.

