

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Водное поло»**

Возраст учащихся: 7-14

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

**Пояснительная записка**

## **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водное поло» (далее – Программа) является программой *физкультурно-спортивной* направленности. Уровень освоения – *общеразвивающий*.

## **Актуальность**

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он может доплыть до берега или продержаться на воде, пока не подоспеет помощь.

## **Отличительная особенность программы**

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 плавания (на суше и в воде), разучить упражнения для освоения (на суше и в воде) и упражнения техники плавания, провести учебный процесс, дать детям свободное плавание, прыжки и спады и организованно завершить занятие.

## **Адресат программы**

Адресат программы - дети в возрасте 7-14 лет, имеющие допуск к занятиям плаванием от врача.

## **Объем реализации Программы**

Для освоения Программы необходимо 108 часов

**Срок реализации Программы:** 1 год.

## **Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте»,

портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videoyроки.net, Яндекс Учебник.

### **Цель программы:**

Создание мотивации личности к физическому совершенствованию, укреплению здоровья, воспитанию морально-волевых качеств через организацию занятий плаванием, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

- Научиться уверенно держаться на воде.
- Сформировать систему знаний и умений для освоения двигательных навыков двух способов плавания, кроль на груди и кроль на спине.
- Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
- Способствовать устранению недостатков физического развития.
- Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.

#### ***Развивающие:***

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
- Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

#### ***Воспитательные:***

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
- Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственных, эстетических качеств личности.

### **Условия реализации Программы**

#### ***Условия набора в коллектив***

Для приема в группу обучения специальных знаний и умений не требуется. Педагог ориентируется на возрастные и психофизиологические особенности ребенка.

#### ***Условия формирования групп***

В группу обучения принимаются на добровольной основе дети 7-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, вместе с родителем.

***Наполняемость групп:***

1-й год обучения - не менее 15 человек,

***Особенности организации образовательного процесса***

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами всех способов плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся к относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр. В заключительной части урока улучшает эмоциональное состояния юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

***Формы проведения занятий***

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).
- Демонстрация

***Формы организации деятельности учащихся на занятиях***

- Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;
- Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий;
- Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

***Материально-техническое обеспечение программы.***

- Бассейн 25 метров
- плавательные доски
- лопатки для плавания
- колобашки для плавания на руках
- аква-пояс

## ***Кадровое обеспечение Программы***

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

### **Планируемые результаты**

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- формирование представления об умении организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием специальных дыхательных упражнений;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация игр, спортивных эстафет;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека в воде;
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении плавательных упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умение применение двух способов плавания, а именно кроль на груди и кроль на спине, в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### Учебный план 108 часов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы/способы контроля
		всего	теоретически	практических	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Ознакомление с физическими свойствами воды	35	17,5	17,5	Педагогическое наблюдение
3	Освоение техники плавания кролем на груди и на спине	35	17,5	17,5	
4	Специальная физическая подготовка ватерполиста	36	18	18	
5	Итоговое занятие. Игра	1	0,5	0,5	Опрос
<b>Всего часов:</b>		<b>108</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	

### Оценочные материалы

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям бассейна и к воде. Мониторинг проводится 3 раза в год (вводный – в сентябре, промежуточный – в декабре, итоговый – в мае).

### **Способы проверки умений и знаний.**

- Выполнение зачетных упражнений.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Участие в праздниках и соревнованиях.

Формы фиксации результатов.

- Таблицы оценок
- Протоколы соревнований
- Итоги участия в соревнованиях и праздниках на воде.

### **Критерии и нормы оценки знаний и навыков.**

#### Техника владения двигательными умениями и навыками

Отличные знания	Хорошие	Удовлетворительные	Недостаточные
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с правильным положением корпуса, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
--	--	--	--

### Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

*Общепедагогические:*

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);

*Практические:*

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

**Методы обучения двигательным действиям:**

- *Метод целостно-конструктивного упражнения;*
- *Расчленено-конструктивный метод* (Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое);

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

- *Метод сопряженного воздействия* (Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий);

**Методы воспитания физических качеств:**

- *Равномерный метод*, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- *Повторный метод*, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

**Игровой метод** позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. Санкт-Петербург 2010
2. ПЛАВАНИЕ: ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. ПЛАВАНИЕ УЧЕБНИК. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. ПЛАВАНИЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Владос-пресс, 2004
5. ПЛАВАНИЕ. 100 лучших упражнений. Эксмо 2010
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.:Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002



9. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
10. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
11. **В.С. Васильев «Обучение детей плаванию» Год: 2012**
12. *Кубышкин В.П.* Учите школьников плавать.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004 г
14. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
15. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
16. Усольцева Оксана «Плавание» Серия: *«Библия тренера»*  
Издательство: *«Эксмо»*

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Рабочая программа  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе**

**«Водное поло»**

1 год обучения

Группа № 1

Возраст учащихся: 7-14 лет

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

## **Особенности обучения**

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются обучение и совершенствование навыков плавания спортивными способами, развитие общей выносливости (на базе совершенствования аэробных возможностей), гибкости и быстроты движений.

Занятие по плаванию состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части урока сообщаются задачи урока, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами всех способов плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть урока направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся и относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнения стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр. В заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает урок плавания подведение итогов.

## **Задачи обучения**

### ***Обучающие:***

- Научиться уверенно держаться на воде.
- Сформировать систему знаний и умений для освоения двигательных навыков двух способов плавания, кроль на груди и кроль на спине.
- Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
- Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
- Способствовать устранению недостатков физического развития.
- Формирование основ базовых видов двигательной деятельности.

### ***Развивающие:***

- Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
- Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
- Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
- Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

### ***Воспитательные:***

- Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
- Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
- Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.

- Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственных, эстетических качеств личности.

## **Содержание программы**

### **1. Вводное занятие.**

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Практика. Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Экскурсия по бассейну. Составление рассказа на тему: «Для чего я учусь плавать?»

### **2. Ознакомление с физическими свойствами воды.**

Теория. Рассказ о физических свойствах воды. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания. Зрительная ориентация в воде.

Упражнения на скольжение. Упражнения на дыхание. Учебные прыжки в воду. Движение ногами кролем на спине и кролем на груди. Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

Практика. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на груди и дыхания. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине.

Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания, с выполнением дыхания в заданном ритме. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук. Упражнения, выполняемые без опорного положения. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук. Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (нудлс для плавания). Движения ног в кроле на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску. Упражнения, выполняемые в без опорном положении, с различными исходными положениями рук.

### **3. Освоение техники плавания в кроле на груди и в кроле на спине**

Теория. Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и в кроле на спине в согласовании с дыханием. Техника движения рук в кроле на груди. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой в кроле на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

Практика. Техника движения рук в кроле на спине.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным, одновременным).

#### **4. Специальная физическая подготовка ватерполиста**

Теория и Практика. Специальная физическая подготовка на воде: изучение передвижения спортсмена в ходе игры водное поло; кроль на спине с поднятой головой; ноги брасс руки кроль; старты с воды и ускорения.

Техника перемещения в воде и владение мячом; сложно-координационные упражнения с мячом; упражнения на ведение и владение мячом; упражнения для ловли и передачи мяча; упражнения для обучения бросковой техники; индивидуальные передвижения спортсмена с мячом с помощью ватерпольной техники; изучение техники работы с мячом - маневрирование, замах, бросок, прием, ведение и владение мячом.

*Упражнения на воротах:*

- упражнения для детального изучения бросковой техники и передачи мяча
- изучение бросковой техники по воротам с места и в движении

*Тактическая подготовка*

- упражнения для развития эффективного передвижения
- упражнения для детального изучения передачи мяча
- упражнения для изучения бросковой техники

*Теоретическая подготовка.*

- изучение правил и особенностей игровых моментов в водном поло
- ознакомление с оборудованием и инвентарем
- повышение интереса у юных спортсменов
- устранение основных тактических ошибок в игровой практике.

*Техническая подготовка*

Техника перемещения в воде: сложно-координационные упражнения с мячом; упражнения на ведение и владение мячом; упражнения для ловли и передачи мяча; упражнения для обучения бросковой техники;

#### **5. Итоговое занятие. Игра.**

Теория. Подведение итогов за год. Повторение. Задания на лето.

Практика. Проведение игры.

#### **Планируемые результаты**

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- формирование представления об умении организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием специальных дыхательных упражнений;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация игр, спортивных эстафет;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека в воде;
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении плавательных упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умение применение двух способов плавания, а именно кроль на груди и кроль на спине, в различных ситуациях.

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЁН**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Календарно-тематический план  
Рабочей программы «Водное поло»  
Группа № 1; 1 год обучения, количество часов 108 часа  
на 2021-2022 учебный год**

№	По плану	По факту	Тема занятия	Итого часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.			Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	1	0,5	0,5	Текущий
2.			Теоретическая подготовка к освоению физических упражнений в бассейне	1	0,5	0,5	Текущий
3.			Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	Текущий
4.			Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	Текущий



5.			Упражнения по освоению с водой,	1	0,5	0,5	Текущий
6.			упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	Текущий
7.			изучение работы ног кролем на груди и на спине. Игра «Насос»	1	0,5	0,5	Текущий
8.			Погружение, всплывание и лежание на воде.	1	0,5	0,5	Текущий
9.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	Текущий
10.			Упражнения на скольжение	1	0,5	0,5	Текущий
11.			скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
12.			Упражнения по освоению с водой	1	0,5	0,5	Текущий
13.			упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	Текущий
14.			дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
15.			Погружение, всплывание и лежание на воде.	1	0,5	0,5	Текущий
16.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
17.			Упражнения на скольжение,	1	0,5	0,5	Текущий
18.			изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
19.			Упражнения по освоению с водой	1	0,5	0,5	Текущий
20.			упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	Текущий
21.			изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
22.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
23.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
24.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
25.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
26.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения	1	0,5	0,5	Текущий

27.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
28.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
29.			Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	Текущий
30.			Имитационные упражнения. Игры «Стрела», «Торпеды»	1	0,5	0,5	Текущий
31.			Имитационные упражнения. Игры «Стрела», «Торпеды»	1	0,5	0,5	Текущий
32.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
33.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения. Игра «Водолазы»	1	0,5	0,5	Текущий
34.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения. Игра «Водолазы»	1	0,5	0,5	Текущий
35.			упражнения на дыхание, специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
36.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
37.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
38.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
39.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	Текущий
40.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	Текущий
41.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	Текущий
42.			Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий

43.			Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
44.			Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине	1	0,5	0,5	Текущий
45.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
46.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
47.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
48.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
49.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
50.			Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения	1	0,5	0,5	Текущий
51.			Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений)	1	0,5	0,5	Текущий
52.			Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельно попеременным)	1	0,5	0,5	Текущий
53.			Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (одновременным)	1	0,5	0,5	Текущий
54.			Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).	1	0,5	0,5	Текущий
55.			Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше).	1	0,5	0,5	Текущий

56.			Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой в кроле на груди	1	0,5	0,5	Текущий
57.			Имитационные упражнения на отработку проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания.	1	0,5	0,5	Текущий
58.			Имитационные упражнения на отработку проноса с опорой рук о бортик на задержке дыхания,	1	0,5	0,5	Текущий
59.			Имитационные упражнения на отработку проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания	1	0,5	0,5	Текущий
60.			Имитационные упражнения на отработку проноса с опорой рук о бортик с заданным ритмом дыхания	1	0,5	0,5	Текущий
61.			Имитационные упражнения на отработку проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания	1	0,5	0,5	Текущий
62.			Специальная физическая подготовка на воде: изучение передвижения спортсмена в ходе игры водное поло;	1	0,5	0,5	Текущий
63.			Специальная физическая подготовка на воде: изучение передвижения спортсмена в ходе игры водное поло;	1	0,5	0,5	Текущий
64.			Специальная физическая подготовка на воде: изучение передвижения спортсмена в ходе игры водное поло; кроль на спине с поднятой головой;	1	0,5	0,5	Текущий
65.			Специальная физическая подготовка на воде: изучение передвижения спортсмена в ходе игры водное поло; ноги брасс руки кроль;	1	0,5	0,5	Текущий
66.			Специальная физическая подготовка на воде: изучение передвижения спортсмена в ходе игры водное поло; старты с воды и ускорения	1	0,5	0,5	Текущий
67.			Техника перемещения в воде и владение мячом;	1	0,5	0,5	Текущий
68.			Техника перемещения в воде и владение мячом; сложно-координационные упражнения с мячом;	1	0,5	0,5	Текущий

69.			Техника перемещения в воде и владение мячом; упражнения на ведение и владение мячом;	1	0,5	0,5	Текущий
70.			Техника перемещения в воде и владение мячом; упражнения для ловли и передачи мяча;	1	0,5	0,5	Текущий
71.			Техника перемещения в воде и владение мячом; упражнения для обучения бросковой техники;	1	0,5	0,5	Текущий
72.			Техника перемещения в воде и владение мячом; индивидуальные передвижения спортсмена с мячом с помощью ватерпольной техники;	1	0,5	0,5	Текущий
73.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - маневрирование,	1	0,5	0,5	Текущий
74.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - замах, бросок, прием,	1	0,5	0,5	Текущий
75.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - ведение и владение мячом.	1	0,5	0,5	Текущий
76.			Упражнения на воротах:	1	0,5	0,5	Текущий
77.			Упражнения на воротах	1	0,5	0,5	Текущий
78.			упражнения для развития эффективного передвижения	1	0,5	0,5	Текущий
79.			упражнения для детального изучения передачи мяча	1	0,5	0,5	Текущий
80.			-пражнения для изучения бросковой техники	1	0,5	0,5	Текущий
81.			изучение правил и особенностей игровых моментов в водном поло	1	0,5	0,5	Текущий
82.			ознакомление с оборудованием и инвентарем	1	0,5	0,5	Текущий
83.			повышение интереса у юных спортсменов	1	0,5	0,5	Текущий
84.			устранение основных тактических ошибок в игровой практике	1	0,5	0,5	Текущий
85.			Техника перемещения в воде: сложно- координационные упражнения с мячом;	1	0,5	0,5	Текущий
86.			Техника перемещения в воде: упражнения на ведение и владение мячом;	1	0,5	0,5	Текущий

87.			Техника перемещения в воде: упражнения для ловли и передачи мяча;	1	0,5	0,5	Текущий
88.			Техника перемещения в воде: упражнения для обучения бросковой техники;	1	0,5	0,5	Текущий
89.			Упражнения на воротах:	1	0,5	0,5	Текущий
90.			Упражнения на воротах	1	0,5	0,5	Текущий
91.			Техника перемещения в воде: сложно-координационные упражнения с мячом;	1	0,5	0,5	Текущий
92.			упражнения для детального изучения передачи мяча	1	0,5	0,5	Текущий
93.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - замах, бросок, прием,	1	0,5	0,5	Текущий
94.			Техника перемещения в воде: упражнения для ловли и передачи мяча;	1	0,5	0,5	Текущий
95.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - замах, бросок, прием,	1	0,5	0,5	Текущий
96.			упражнения для детального изучения передачи мяча	1	0,5	0,5	Текущий
97.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - замах, бросок, прием,	1	0,5	0,5	Текущий
98.			Техника перемещения в воде: упражнения для ловли и передачи мяча;	1	0,5	0,5	Текущий
99.			Техника перемещения в воде: сложно-координационные упражнения с мячом;	1	0,5	0,5	Текущий
100.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - замах, бросок, прием,	1	0,5	0,5	Текущий
101.			Техника перемещения в воде и владение мячом; сложно-координационные упражнения с мячом;	1	0,5	0,5	Текущий
102.			Имитационные упражнения на отработку проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания	1	0,5	0,5	Текущий

103.			устранение основных тактических ошибок в игровой практике	1	0,5	0,5	Текущий
104.			Имитационные упражнения на отработку проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания	1	0,5	0,5	Текущий
105.			Техника перемещения в воде и владение мячом; изучение техники работы с мячом - замах, бросок, прием,	1	0,5	0,5	Текущий
106.			Техника перемещения в воде и владение мячом; сложно-координационные упражнения с мячом;	1	0,5	0,5	Текущий
107.			Специальная физическая подготовка на воде: изучение передвижения спортсмена в ходе игры водное поло;	1	0,5	0,5	Текущий
108.			Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Итоговый
ИТОГО				108	54	54	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЁН**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Н.А. Соколова

**Календарный учебный график  
на 2021-2022 учебный год  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Водное поло»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год Группа 1	01.09.2021	31.05.2022	36	108	2 раза в неделю по 1 часу