

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,
ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ № 6»

ПРИНЯТА

Решение Педагогического совета
СПб ГБУ «Центр содействия
семейному воспитанию № 6»
Протокол № 1 от 09.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ «Центр
содействия семейному
воспитанию № 6»
Е.В. Мусатова
Приказ № 140/1 от 09.09.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ВОДНОЕ ПОЛО»**

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Разработчики:
Пентер Вера Александровна
Шелухин Максим Юрьевич
педагоги дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ.

I. Общие положения.....	3
II. Пояснительная записка.....	4
1. Направленность.....	4
2. Актуальность.....	4
3. Отличительные особенности.....	4
4. Адресат.....	4
5. Цель и задачи.....	4
6. Содержание программы.....	9
7. Условия реализации программы:	
❖ Допуск и освобождение от занятий.....	9
❖ Режим занятий.....	10
❖ Требования по технике безопасности при проведении занятий по водному поло.....	10
❖ Организация занятий.....	10
❖ Требования к администрации бассейна центра.....	10
❖ Требования к педагогу дополнительного образования.....	11
❖ Требования к учащимся.....	12
❖ Меры безопасности.....	12
❖ Материально-техническое обеспечение.....	13
8. Планируемые результаты освоения программы.....	13-15
III. Учебный план.....	16
IV. Календарный учебный график.....	16
V. Оценочные и методические материалы.....	17
VI. Используемая литература.....	17

I. Общие положения

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Водное поло» разработана с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей воспитанников.

Содержание Программы «Водное поло» основывается на нормативных документах, регламентирующих защиту физического и психического здоровья детей, а также учитывает федеральные государственные требования, региональные документы по школьному образованию. Среди них:

- Закон Российской Федерации от 24.07.98 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-РФ «Об образовании в РФ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг» (с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 14.04.2022 № 12, от 20.03.2024 № 2)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

II. Пояснительная записка

1. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа (далее - программа) «Водное поло» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

2. Актуальность.

Актуальность программы заключается в необходимости приобщения современных детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Процесс обучения строится на основе индивидуальных особенностей учащегося (возможностей, способностей, интересов, склонностей). Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений является приоритетной формой занятий водного поло. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений; воспитания самостоятельности, инициативы, развития творческих способностей детей; улучшается эмоциональный фон занятий.

3. Отличительные особенности.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение средствами физической культуры. Программа предусматривает занятия с разновозрастными группами, включая учащихся с разными физическими способностями, выполняет компенсаторскую воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя его на модель здорового образа жизни, которой они могут следовать в будущем.

4. Адресат.

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 11-18 лет, проявляющих заинтересованность к водным игровым видам спорта.

5. Цель и задачи.

Цель: формирование у учащихся устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни, посредством занятий водным поло.

Задачи:

Обучающие:

- ☐ Сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении и развитии;
- ☐ Изучить правила игры в водное поло;
- ☐ Изучить технику спортивных способов плавания;
- ☐ Обучить основам техники и тактики игры в водное поло;
- ☐ Ознакомить с правилами судейства соревнований по водному поло;
- ☐ Совершенствовать умения и навыки в технике игры в водное поло.

Развивающие:

- ☐ Развить специальные физические способности при игре в водное поло;
- ☐ Развить быстроту и реакцию при игре в водное поло;
- ☐ Развить технические и тактические умения и навыки;
- ☐ Способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма игрока.

Воспитательные:

- ☐ Привить интерес к занятиям спортом;
- ☐ Способствовать воспитанию морально-волевых, физических качеств;
- ☐ Способствовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи.

6. Содержание программы.

Вводное занятие.

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

Плавательная подготовка.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной рукой, другая вытянута вперед; плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее); плавание с полной координацией; совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 30 до 50м; плавание в свободном темпе дельфином дистанций 10 и 30м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 30 и 50м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 3-4 x 10м; 2-3 x 30м с помощью движений только ногами всеми способами. Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4-6 x 20м; 3-4 x 30м всеми способами, кроме баттерфляя.

Эстафетное плавание типа N x 20м.

Общая физическая и специальная подготовка.

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине.

Бег: друг за другом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставными шагами; спиной вперед.

Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; приставными шагами; в приседе; с различным положением рук.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных (И.п.) исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки руками; то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание; отведение, приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных И.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных И.п. – наклоны, повороты, вращения туловищем; в положение лежа – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.п. лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц могут выполняться упражнения с предметами: короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.п.

Упражнения для развития силы. Упражнение с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м со старта с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.п.).

Техническая подготовка.

Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине. Плавание на боку. Движение руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов. И.п. – присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук: встать, поднимаясь на носки, смотреть на кисти рук и потянуться.

И.п. – то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И.п. – ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитаций движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И.п. – основная стойка, руки вниз – в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И.п. – сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движения ног кролем, дельфином, брассом.

И.п. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движения туловищем и другой (не опорной) ногой, как в дельфине.

И.п. – сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движения ног кролем, дельфином, брассом.

И.п. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движения туловищем и другой (не опорной) ногой, как в дельфине.

Изучение техники начальных приемов владения мячом

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском сбоку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой; попеременно правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей

в вертикальную стенку. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой – левой; на месте и в движении.

Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной как правой, так и левой рукой. Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. В положении сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены. Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом и т.п.

Итоговое занятие. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

7. Условия реализации программы.

- **Допуск и освобождение от занятий.**

Допуск учащихся к занятиям водным поло на весь период обучения оформляется врачом центра или поликлиники.

Временное освобождение учащихся от занятий, начало или возобновление их после болезни проходит только с разрешения врача и оформляется справкой.

На основании справок врачей об освобождении от занятий, преподавателем производится исправление пропущенных занятий по болезни, после чего справки сдаются в медицинский кабинет бассейна.

Списки с допуском учащихся к занятиям плаванием хранятся в контроле, в течение всего периода обучения, и является основанием для прохода учащихся в бассейн.

- **Режим занятий.**

Занятия проходятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Основными формами организации занятий по водному поло являются занятия в мини-группах. В группы принимаются все желающие без специального отбора, умеющие плавать одним из спортивных стилей, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Срок реализации программы 72 часа (1 год обучения).

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций, показа слайдов, фильмов.

- **Требования по технике безопасности при проведении занятий по водному поло.**

Для выполнения поставленных задач, чтобы занятия по водному поло стали безопасными для занимающихся, необходимо соблюдать определенные требования как, педагогу дополнительного образования, так и обучающимся.

- **Организация занятий.**

Ответственность за организацию и проведение занятий, соблюдение правил техники безопасности возлагается на администрацию центра, педагога дополнительного образования, медицинского работника учреждения. Занятия водным поло проводятся в форме игрового и тренировочного занятия в зале бассейна и непосредственно в плавательном бассейне.

- **Требования к администрации бассейна центра.**

Подготовить спортивную базу, инвентарь, расписание занятий и преподавательский штат для безопасного проведения занятий.

- **Требования к педагогу дополнительного образования.**

Педагог дополнительного образования обязан:

1. Не допускать к занятиям воспитанников, которые не имеют разрешения врача.
2. На первом же занятии ознакомить воспитанников с правилами поведения в бассейне и требованиями по технике безопасности.
3. Следить, чтобы функциональная нагрузка на занятии не была чрезмерной для воспитанников. Не допускать переутомления, особенно на воде.
4. Подготовить место и инвентарь для проведения занятий и организовать необходимую страховку при выполнении упражнений.
5. До начала занятий на воде получить информацию у медицинской службы о состоянии и качестве воды.
6. Перед началом и концом занятий произвести расчет группы.
7. Назначить дежурных по группе, которые следят за чистотой мытья в душе и дисциплиной в раздевалках.
8. Постоянно контролировать поведение воспитанников в раздевалках и душевых.
9. Проводя занятия, выбрать место, откуда видна вся группа.
10. Держать под контролем всю группу, занимаясь индивидуально с одним учеником.
11. Не отвлекаться разговорами с кем-либо во время занятий и не покидать чашу бассейна по любой причине пока не закончится занятие.
12. По окончании занятия проверить в душе и раздевалках, чтобы воспитанников не задержались и покинуть бассейн только тогда, когда все воспитанников уйдут из раздевалок и через контроль вернуться в вестибюль на попечение учителя физкультуры, воспитателя.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Оставлять воспитанников одних без преподавателя в зале и чаше бассейна.
2. Проводить занятия без ознакомления воспитанников с требованиями по технике безопасности.
3. Допускать к занятиям на воде воспитанников без разрешения врача.
4. Приступать к обучению без предварительной проверки плавательной подготовки воспитанников.
5. Проводить опасные игры на воде.

6. Нарушать правила внутреннего распорядка бассейна и техники безопасности на воде.
7. Разрешать прыжки вниз головой на мелкой части бассейна.
8. Проводить занятия без подручных средств (шест, закругленная металлическая палка).

• **Требования к воспитанникам.**

Воспитанникам **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Заниматься без разрешения врача.
2. Проходить через контроль бассейна без педагога дополнительного образования.
3. Бегать, шалить, играть во всех помещениях бассейна, особенно в чаше и душевых (вне организованного преподавателем занятия).
4. Толкать товарищей где-либо (душ, бортик бассейна, тумбочка).
5. Лазать по спортивным снарядам в зале без разрешения педагога дополнительного образования.
6. Жевать жвачку в стенах бассейна, особенно во время занятий.
7. Халатно пользоваться душем (не стоять под душем во время открывания и закрывания кранов, не оставлять горячую воду, уходя из душа).
8. Прыгать в воду без команды педагога.
9. Заплывать на глубокую часть бассейна без разрешения педагога.
10. Нырять на мелкой части бассейна.
11. Цепляться за товарища как во время занятий, так и в свободном плавании.
12. Играть в опасные игры, связанные с пребыванием под водой.

Меры безопасности.

Помещение раздевалки, зала и плавательного бассейна должно соответствовать ПУЭ и СанПиН 2.4.1.2660-10.

Перед началом эксплуатации необходимо:

- изучить эксплуатационную документацию на используемому в бассейне и для его эксплуатации оборудованию;
- проверить внешнее состояние шнура питания и приборов: если обнаружены повреждения, то прибор к эксплуатации в помещении бассейна не допускается;
- проверить исправность оборудования включением: оборудование должно работать в соответствии с указаниями в эксплуатационных документах.

При использовании оборудования в зале плавательного бассейна, в раздевалке и других помещениях следует руководствоваться указаниями, изложенными в эксплуатационных документах.

Включение и отключение оборудования производится лицами не моложе 18 лет. Выполнять указанные операции детям категорически запрещается.

В период всего пребывания в зале бассейна и в плавательном бассейне дети должны постоянно находиться под наблюдением взрослых.

- **Материально-техническое обеспечение.**

Требования к оснащённости учебного процесса:

основной учебной базой для проведения занятий является бассейн центра.

Техническое оснащение занятий:

- ватерпольные мячи
- набивные мячи
- ватерпольные ворота
- секундомер
- резиновые мячи

Вспомогательное оборудование:

вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

8. Планируемые результаты:

Результаты освоения программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня физического мастерства по плаванию;
- Потребность и начальные умения выразить себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;
- Мотивация к самореализации в плавании;
- Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- Организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;
- Способность учащихся самостоятельно продвигаться в своем развитии, выстраивать свою образовательную траекторию.

Предметные:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий по плаванию, игровой и соревновательной деятельности;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

Метапредметные:

- Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
 - Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
 - Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
 - Добросовестное выполнение учебных заданий;
 - Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
 - Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия; Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Ожидаемый результат по программе:

знать:

- теоретические сведения о водном поло, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне;
- технику начальных приемов владения мячом.

уметь:

- выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- использовать спортивные способы плавания для решения различных двигательных задач;
- применять ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять старты и повороты;
- демонстрировать технику начальных приемов владения мячом.
- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- использовать свои нравственные и волевые качества в игре, стать более выносливыми к любым нагрузкам;

- переходить от одного стиля плавания на другой в зависимости от игровой ситуации;
- выполнять основной бросок одной рукой с места и с хода;
- выполнять ведение мяча;
- перемещаться с мячом в руке.

Формы поведения итогов - двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

I. Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Плавательная подготовка	23	2	21	Педагогическое наблюдение
3.	Общая физическая и специальная подготовка	23	2	21	Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка	23	2	21	Педагогическое наблюдение
5.	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговое занятие
	Итого	72	7	65	

IV. Календарный учебный график.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
сентябрь	май	36	72	2 раза в неделю по 45 мин.

V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

1. Используемые при реализации программы материалы:

- рассказ, беседа, показ;
- видео и фотоматериалы;
- презентации.

2. Оценочные материалы.

Способы проверки результатов.

В процессе обучения учащихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

- Текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

Текущие результаты отслеживаются педагогом в процессе обучения на основании конкретных результатов практической деятельности. В процессе практической деятельности педагог постоянно поправляет ошибки, высказывает свое одобрение успехам учащихся.

- Итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Проводятся соревнования по водному поло по упрощенным правилам среди воспитанников центра.

VI. Использованная литература.

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
3. Козлов А.В., Литвинов А.А. «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
4. Макаренко Л.П. «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
6. Морев В.Г. Делаю как я., - М. ФиС, 1977г.
7. Рыжак М.М. Водное поло: История развития игры в СССР и России – М., 2002.
8. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.