

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 17.06.2025 № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 17.06.2025 № 109

**«Спортивное плавание
с элементами водного поло»**

Продолжительность освоения программы: 1 год

Количество часов: 64 часа

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет

Автор составитель:

Клочкова Кристина Александровна
Учитель внеурочной деятельности

Санкт-Петербург
2025 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

Федеральный уровень

- «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
- Об образовании в Российской Федерации // Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред.от 17.02.2023; с изм. и доп., вст.в силу 28.02.2023);
- О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 - отменяет действие пр. № 196
- Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467

Региональный уровень

- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы" // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 № 105-р
- Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р
- Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию от 05.09.2022 № 1779-р

Локальный уровень

- Устав ГБОУ щкола №55 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе по платным образовательным услугам;
- Положение о рабочей программе по платным образовательным услугам.

Адресат программы

На обучение принимаются обучающиеся 11-16 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Водное поло» не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизнью. Водное поло также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия водным поло способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Уровень освоения: общекультурный

Отличительные особенности

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической

подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения - 64 часа

Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	64	2

Цель и задачи программы.

Цель программы:

Обучение детей школьного возраста игре «Водное поло», закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение водному поло.

Задачи:

Обучающие:

- знать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- знать основные правила безопасного поведения в бассейне;
- знать правила игры в водное поло;
- овладеть основами техники и тактики игры в водное поло;
- знать с правилами судейства соревнований по водному поло;
- плавать спортивными способами плавания («кроль», «брасс», «баттерфляй»).

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;
- овладеть навыками личной гигиены;
- развить костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- овладеть навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- овладение организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательную активность детей;
- овладение навыками личной гигиены;
- развитие костно-мышечного корсета;
- развитие координационных возможностей, умений владеть своим телом в непривычной обстановке.
- владение навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Предметные результаты

- знают теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- знают основные правила безопасного поведения в бассейне;
- знать правила игры в водное поло;
- овладели основами техники и тактики игры в водное поло;
- знают с правилами судейства соревнований по водному поло;
- плавают спортивными способами плавания («кроль», «брасс», «баттерфляй»).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа реализуется на основе государственного языка РФ - русского

Форма обучения: очная

Условия набора в коллектив

На «Спортивное плавание с элементами водного поло» принимаются дети 11-16 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное плавание с элементами водного поло» и получившие допуск к занятиям от врача. Наличие у обучающихся средств индивидуального пользования.

Условия формирования групп, количество обучающихся в группе

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест. Количество обучающихся в группе.

Наполняемость группы 15 человек.

Формы организации и проведения занятий

Тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, спортивные игры и др.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах.

Формы проведения занятий:

- беседа;

- учебное занятие;
- игра;
- соревнования
- эстафеты.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в бассейне. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы. Занятия проводятся в зале с Большой чашей.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- ворота для водного поло;
- мяч для водного поло;
- ватерпольные мячи;
- набивные мячи;
- секундомер;
- резиновые мячи.

Средства индивидуального пользования обучающегося

- резиновые тапки;
- мыло;
- мочалка;
- полотенце;
- купальный костюм (плавки, закрытый купальник);
- плавательная шапочка;
- очки.

Кадровое обеспечение

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена. Ознакомление с программой. Правила игры в водное поло	1	1		Наблюдение, тест
2.	Плавательная подготовка	26		26	наблюдение, самооценка, взаимооценка
3.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	14		14	наблюдение, самооценка, взаимооценка
4.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	8		8	наблюдение, самооценка, взаимооценка

5.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	10		10	наблюдение, самооценка, взаимооценка
6.	Игровая подготовка	5		5	самооценка, взаимооценка соревнования
	ИТОГО	64		63	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы «Водное поло» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	02.10.2025	30.05.2026	32	64	64	2 раза в неделю

Рабочая программа

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Спортивное плавание с элементами водного поло» физкультурно-спортивной направленности.

Возраст обучающихся: 11-16 лет.

Задачи:

Обучающие:

- знать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- знать основные правила безопасного поведения в бассейне;
- знать правила игры в водное поло;
- овладеть основами техники и тактики игры в водное поло;
- знать с правилами судейства соревнований по водному поло;
- плавать спортивными способами плавания («кроль», «брасс», «баттерфляй»).

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;
- овладеть навыками личной гигиены;
- развить костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- овладеть навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Содержание программы:

Теория:

Правила поведения учащихся на занятиях по водному поло. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

Основные правила игры водное поло; жесты судей

Практика:

Плавательная подготовка:

- Изучение техники спортивных способов плавания
- 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.

Общая физическая и специальная подготовка

- Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше
- 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.
- Построение.
- 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.

- Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов. 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.

Изучение техники начальных приемов владения мячом

- **На суше.** Ловля и броски мяча 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. 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.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- овладение организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развитие двигательную активность детей;
- овладение навыками личной гигиены;
- развитие костно-мышечного корсета;
- развитие координационных возможностей, умений владеть своим телом в непривычной обстановке.
- владение навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Предметные результаты

- знают теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- знают основные правила безопасного поведения в бассейне;
- знать правила игры в водное поло;
- овладели основами техники и тактики игры в водное поло;
- знают с правилами судейства соревнований по водному поло;
- плавают спортивными способами плавания («кроль», «брасс», «баттерфляй»).

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.		1	Правила ТБ. Ознакомление с программой. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена. Правила игры в водное поло.
2.		1	Изучение техники начальных приемов владения мячом
3.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
4.		1	Изучение техники начальных приемов владения мячом
5.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
6.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
7.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
8.		1	Изучение техники начальных приемов владения мячом
9.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
10.		1	Изучение техники начальных приемов владения мячом
11.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
12.		1	Изучение техники начальных приемов владения мячом
13.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания

14.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
15.		1	Изучение техники начальных приемов владения мячом
16.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
17.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
18.		1	Изучение техники способов передвижения ватерполистов
19.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
20.		1	Изучение техники способов передвижения ватерполистов
21.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
22.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
23.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
24.		1	Изучение техники способов передвижения ватерполистов
25.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
26.		1	Изучение техники способов передвижения ватерполистов
27.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
28.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
29.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
30.		1	Совершенствование техники, приемов владения мячом
31.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
32.		1	Совершенствование техники, приемов владения мячом
33.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
34.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
35.		1	Совершенствование техники, приемов владения мячом

36.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
37.		1	Совершенствование техники, приемов владения мячом
38.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
39.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
40.		1	Совершенствование техники способов передвижения ватерполистов
41.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
42.		1	Совершенствование техники способов передвижения ватерполистов
43.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
44.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
45.		1	Совершенствование техники способов передвижения ватерполистов
46.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
47.		1	Совершенствование техники способов передвижения ватерполистов
48.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
49.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
50.		1	Правила игры в водное поло. Игровая подготовка
51.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
52.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
53.		1	Правила игры в водное поло. Игровая подготовка
54.		1	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания
55.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
56.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания

57.		1	Взаимодействия ватерполистов в игре.
58.		1	Игровая подготовка.
59.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
60.		1	Взаимодействия ватерполистов в игре.
61.		1	Игровая подготовка.
62.		1	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания
63.		1	Взаимодействия ватерполистов в игре.
64.		1	Игровая подготовка.

Оценочные и методические материалы Методические материалы

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» применяются следующие технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей учащегося на основе использования, имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии - предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию, выявление вклада в общее дело каждого учащегося.

Технология проблемного обучения - создание педагогом проблемных ситуаций, которые способствуют активной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров.

Технология сотрудничества - основана на содружестве участников педагогического процесса, учитывает их интересы. Учащиеся учатся вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Используемые образовательные технологии связывают три компонента процесса обучения:

Учащийся - Педагог – Изучаемый предмет. В образовательной программе используются методы обучения, которые обеспечивают продуктивное физическое образование.

Методы организации и проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);
- наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);
- практические методы (упражнения, задачи);
- иллюстративно - объяснительные методы;
- программированные - набор операций, которые необходимо выполнить в ходе выполнения практических работ;

- репродуктивные методы.
- Методы стимулирования и мотивации деятельности:**
- убеждение, упражнение, поощрение;
- создание ситуации успеха;
- выполнение творческих заданий;
- «мозговая атака»;
- самооценка деятельности и коррекция;
- рефлексия.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Критерии оценки:

- Плавание спортивными способами 25 – 50м;
- знание правил игры водное поло;
- умение выполнять пройденные технические приёмы;

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы фиксации результатов:

- Социологический опрос;
- Отзывы родителей.

Учебно-методическая литература.

- Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. образования. (А.А. Литвинова, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.) под ред. А. А. Литвинова — М.: Издательский центр «Академия», 2014 год.
- Козлов А. В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография/А. В. Козлов - СПб.:Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. -2010. — 246 с.
- Козлов А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие/ А. В. Козлов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб., 2014 — 134 с.