

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 261 открытого акционерного общества  
«Российские железные дороги»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «22» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детским садом № 261  
ОАО «РЖД»  
«22» 08 2020 г.  
В. В. Лескова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
секции плавания (для мальчиков)  
«Водное поло»**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработчик : Дудакова Н.А., инструктор  
по физической культуре

## Содержание

<b>I. Целевой раздел</b>	1 - 3
1.1 Пояснительная записка	1
1.1.1. Цели и задачи	1
1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы	1 - 2
1.1.3. Сроки освоения рабочей программы	2
1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста	2 - 3
<b>II. Содержательный раздел</b>	3 - 13
2.1 Календарно-тематическое планирование	4 - 12
2.2 Обеспечение безопасности НОД по занятиям в бассейне	13
<b>III. Организационный раздел</b>	13 - 15
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса.	13
3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды.	13 - 14
3.4. Взаимодействие с родителями	14 - 15
<b>IV. Приложение</b>	15 - 16
4.1. Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре секция «Водное поло» Детского сада № 261 ОАО «РЖД»	15 - 16 16

# І.Целевой раздел

## 1.1.Пояснительная записка

Программа секции «Водное поло» разработана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, доработана и отредактирована в соответствии с возрастными физиологическими и психологическими особенностями.

Настоящая программа предназначена для мальчиков старшего и подготовительного возраста.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности, режимы тренировочной работы, основные требования по водному поло, по теории и методике физической культуры, общей физической подготовке, по другим видам спорта и подвижным играм.

В методической части настоящей программы раскрываются характерные черты как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств. Представлены учебные планы по годам подготовки, схемы построения годичных циклов, допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий. **Водное поло** - командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек (шесть в поле и один вратарь) на прямоугольной водной площадке размером 30 × 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды. Гости выступают в шапочках тёмного цвета, хозяева - в белых. При этом голкиперы надевают красные шапочки. Один из игроков команды является вратарем. Это единственный игрок команды, имеющий право брать мяч двумя руками и бить по нему кулаком. Вратарь в отличие от остальных игроков обязан постоянно быть на своей части поля.

Цель игры — возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами.

Игра включает в себя 4 периода. Длина каждого из них - восемь минут. На одну атаку команде дается полминуты. Если один из членов команды, которая владеет мячом, бросает мяч по воротам противника, то отсчет времени на атаку начинается заново.

Мяч для водного поло, как правило, имеет жёлтый цвет. Середина же поля в водном поло обозначается специальной белой линией. В 5 метрах от границы игрового поля расчерчивается жёлтая линия. Оттуда осуществляются попытки по забиванию пенальти при фиксации нарушения со стороны команды-соперника. В 2-х метрах от ворот находится красная линия. Она обозначает зону, куда не вправе заплывать игроки команды, проводящей атаку, если у них нет мяча.

Игроки могут передавать мяч собственным партнёрам либо плыть с ним, толкая его перед собой. Запрещается атаковать игрока, у которого нет мяча. Кроме того, правилами водного поло запрещено держать мяч под поверхностью воды, когда игрок обороняющейся команды атакует игрока атакующей команды, у которого находится мяч. Запрещается топить, а также тащить и держать соперника, который не владеет мячом - это признается грубым нарушением. Совершая грубое нарушение, игрок удаляется за пределы игрового поля на двадцать секунд. По истечении этого штрафного времени игрок вправе вернуться на поле. Негрубое нарушение наказывается свободным броском, который представляет собой бросок, который можно направить прямо в ворота только, если нарушение было совершено в

пределах пятиметровой зоны перед воротами, в ином случае он должен быть разыгран путем выполнения паса. 5-метровые штрафные броски либо свободные броски игроки должны проводить незамедлительно без каких-либо продержек. Игрок, заработавший три удаления, выводится из бассейна до конца игры. Однако такой игрок может быть заменен.

### **1.1.1. Цели и задачи**

#### **Цели :**

- создание условий для занятий детей в секции « Водное поло», развитие мотивации личности к всестороннему удовлетворению спортивных способностей;
- формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- привлечение мальчиков старшего и подготовительного возраста к систематическим занятиям « Водное поло», направленным на развитие личности, формирование здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

#### **Задачи**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям водным поло, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

### **1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы:**

- систематичность - занятия Водное поло должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект и результативность
- доступность - физическая нагрузка на занятиях в бассейне должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- наглядность - для успешного прохождения процесса обучения игре «Водное поло», объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях необходимо использовать наглядные пособия (презентации, рисунки, плакаты )
- последовательность и постепенность - во время обучения игре «Водное поло» простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. На занятиях не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования и игры с мячом

### **Методы обучения:**

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### **Средства обучения игре «Водное поло»**

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы игр с мячом.

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

Игры и игровые упражнения с мячом способствующие:

- развитию физического качества.

Основной подход в обучении игре Водное поло – учить технически правильно, выполнять элементы игры водное поло для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке:

- формируют представление о спортивном способе в целом;
- разучивают отдельные движения;
- соединяются разученные движения.

Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова:

- разучивание движений ног; разучивание движений рук;
- разучивание способа плавания в целом;
- совершенствование плавания в полной координации.

#### **1.1.3. Сроки освоения рабочей программы**

Программа рассчитана на 1составлена с особенностями нестандартного размера бассейна, отредактированная программа для обучения детей «Водное поло младшего школьного возраста, дополнена играми и игровыми упражнениями с учетом возрастных особенностей, а именно физиологических и психологических

Программа предусмотрена для мальчиков старшего (5 – 6 лет), подготовительного возраста (6 – 7 лет).

#### **1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

### **Старшая группа**

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше. Всеми навыками необходимо обладать в данной возрастной группе, но если ребенок желает заниматься в секции «Водное поло» в начале года проводится диагностика по которой оценивается подготовка каждого ребенка и в процессе занятий даются индивидуальные задания с целью выравнять навыки по плаванию

### **Подготовительная группа**

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

#### **1.1.5. Планируемые результаты освоения программы**

Согласно пункту 3.2.3 ФГОС дошкольного образования «...при реализации программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки

индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

## II. Содержательный раздел

### 2. 1. Описание образовательной деятельности секции «Водное поло»

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

#### Организация занятий в секции:

- занятия по «Водному поло» проходят с мальчиками старшего дошкольного возраста;
- занятия осуществляется с учётом физической подготовленности детей и степень усвоения воспитанниками плавательных навыков;
- игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют подвижные игры;
- нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала;

дополнительная образовательная деятельность в секции «Водное поло» осуществляется только при условии выполнения **санитарных норм температурного режима в бассейне:**

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)*
Старшая	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8 м.
Подготовительная к школе	+ 27... +28 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8 м.

\* с учётом нарастания глубины чаши бассейна, для детей младшего дошкольного возраста производится отсечение с помощью вспомогательных средств сектора бассейна с глубиной более 0,5 м.

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

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

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

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

#### Организация соревнований

Возрастная группа	Количество проведения		Длительность	
	Соревнования Между собой	Командные соревнования	Соревнования между собой внутри сада	Командные соревнования Внутри сада
Старшая	1 раз в три месяца	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа

Подготовительная к школе	1 раз в три месяца	2 раза в год	40 мин	до 1 часа
--------------------------	--------------------	--------------	--------	-----------

План на год

Месяц	Задачи	№ зан.
<b>На учебный год</b>		
<b>Сентябрь</b>	1. Рассказать детям о водных видах спорта и о спортивной игре Водное поло 2. Рассказать о правилах игры водное поло. 3. Развивать скоростно- силовые навыки	<b>1 - 4</b>
<b>Октябрь</b>	1. Обучать передвижениям в воде с различной скоростью со сменой направления 2. Обучать упражнениям с резиновым амортизатором на верхний плечевой пояс.	<b>5 - 8</b>
<b>Ноябрь</b>	1. Обучать передвижению и выпрыгиванию из воды. 2. Обучать упражнениям с мячом самостоятельно и парах. 3. Обучать ударам по мячу.	<b>9 - 12</b>
<b>Декабрь</b>	1. Обучать блокам, защите ворот 2. Развивать скоростно- силовые навыки 3. Развивать выносливость	<b>13 - 16</b>
<b>Январь</b>	1. Обучать детей чувству « Команды» 2. Эстафеты на развитие скоростно- силовых навыков	<b>17 - 18</b>
<b>Февраль</b>	1. Обучать вдоху и выдоху в воду. 2. Обучать задержки дыхания на время	<b>19 – 22</b>
<b>Март</b>	1. Обучать защите ворот 2. Обучать блокам.	<b>23 – 26</b>
<b>Апрель</b>	1. Совершенствовать технику передвижения 2. Совершенствовать технику защиты ворот 3. Совершенствовать технику игры полевых игроков	<b>27 - 30</b>
<b>Май</b>	1. Проведение контрольного тестирования 2. Проведение межгрупповых соревнований 3. Контроль приобретённых навыков.	<b>31 - 34</b>
<b>Итого</b>		<b>34</b>

## 2.2. Обеспечение безопасности ООД на занятиях в секции «Водное поло»

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые обязаны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- Организованную деятельность на занятиях проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;



- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- Не проводить спортивную секцию с группами не превышающими количественные нормы детей;
- Допускать детей только с разрешения врача и родителей;
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по плаванию;
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- Во время проведения занятия внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- Обеспечить обязательное постоянное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию;
- Проводить занятие не раньше, чем через 40-45 минут после еды;
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- Соблюдать методическую последовательность проведения занятия;
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий в бассейне.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора по плаванию;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации занятий по плаванию в ДОУ способствует обеспечению безопасности и повышению моторной плотности.

С Е Ц Т	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
------------------	---------------	---------------	---------------	---------------

Задачи	
Развивать: силу мышц верхнего плечевого пояса; силу мышц спины.	
Познакомить: с правилами поведения в бассейне; с водными видами спорта.	
Закрепить навыки различных передвижений в воде с опорой и без	
Планируемые результаты	
Развить силу мышц верхнего плечевого пояса, силу мышц спины, укрепить мышечный корсет, познакомить с правилами поведения, познакомить с водными видами спорта, закрепить навыки различных передвижений в воде.	

Виды деятельности					
СЕНТЯБРЬ	1 - ая вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения в зале разминки			
		Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1. Бег по периметру бассейна 2. Прыжки 3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу 4. Плавание с доской выдох в воду	1. Прыжки 2. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу 3. Плавание с доской выдох в воду 4. «Стрелочка»	1. Плавание с доской выдох в воду 2. «Стрелочка» 3. Плавание без доски 4. Передача мяча 2мя руками из-за головы	1. Плавание без доски 2. Передача мяча 2мя руками из-за головы 3. Прием мяча 2мя руками
	3- я часть	Игра: Волейбол	Игра: Волейбол	Игра: Волейбол	Игра : Водное поло с отработкой передачи мяча 2мя руками и приема мяча 2мя

					руками
--	--	--	--	--	--------

ОКТАБРЬ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8	
	Задачи				
	Развивать скоростно - силовые навыки и ориентацию в пространстве.				
	Познакомить с правилами игры водное поло.				
	Закрепить правила поведения в бассейне, знания о водных видах спорта, навыки передачи мяча 2-мя руками из-за головы				
	Планируемые результаты				
Развить скоростно - силовые навыки, ориентацию в пространстве, познакомить с правилами игры. Закрепить правила поведения в бассейне. Закрепить знания о водных видах спорта.					

ОКТАБРЬ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба по кругу, различные передвижения, перестроения в зале разминки			
	Общеразвивающие упражнения	Коррекционные упражнения на верхний плечевой пояс Упражнения на укрепление мышц верхнего плечевого пояса			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1.Бег в бассейне по сигналу выпрыгивание из воды 2.Плавание с доской 3.Плавание без доски 4.Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы	1.Бег в бассейне по сигналу выпрыгивание из воды 2.Плавание без доски 3.Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы	1.Плавание без доски 2.Передача мяча 2-мя руками в кругу 3.Подача мяча в парах	1.Нырание за предметами 2.Передача мяча 2-мя руками в кругу 3.Подача мяча в парах
	3- я часть	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание

Н О Я Б Р Ъ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 – 8
	Задачи			
	Развивать умение развигать ориентироваться в пространстве и умение оценивать обстановку.			
	Познакомить с техникой выпрыгивания, с техникой ловли мяча, передача мяча одной рукой.			
	Воспитывать чувство «команды».			
	Планируемые результаты			
Развить умение ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку. Познакомить с техникой выпрыгивания, с техникой ловли мяча и умение применять в игре. Воспитывать чувство «команды».				

Н О Я Б Р Ъ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба, бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1. Упражнения на верхний плечевой пояс 2. Упражнения на развитие мышц спины 3. Упражнения на ориентацию в пространстве			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1. Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы 2. Техника передачи мяча одной рукой 3. Техника выпрыгивания	1. Передача мяча в парах 2-мя руками из-за головы 2. Передача мяча одной рукой 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания	1. Передача мяча одной рукой 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло	1. Нырание за предметами 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло
	3- я часть	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

ц	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
---	---------------	---------------	---------------	---------------

Задачи	
Развивать скоростно - силовые навыки и ориентацию в пространстве.	
Познакомить с правилами игры водное поло, с техникой ловли мяча, передача мяча одной рукой.	
Закрепить передачу мяча в парах (2-мя руками) на воде.	
Совершенствовать технику выпрыгивания и технику ловли мяча.	
Воспитывать морально- волевые качества.	
Планируемые результаты	
Развить скоростно-силовые навыки, умение ориентироваться в пространстве. Познакомить с правилами игры Водное поло, с техникой ловли мяча и умение применять в игре. Совершенствовать технику отбивания мяча одной рукой. Воспитывать морально - волевые качества.	

Виды деятельности					
ДЕКАБРЬ	1 - ая вводная часть	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1. Упражнения на верхний плечевой пояс 2. Упражнения на развитие мышц спины 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1. Передача мяча одной рукой 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло	1. Передача мяча одной рукой 2. Передача мяча 2-мя руками 3. Передача мяча в парах	1. Ныряние за предметами 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло	1. Отработка техники передачи мяча одной рукой 2. Отработка техники выпрыгивания 3. Игра водное
	3- я часть	Игра: Волейбол Свободное плавание	Игра: Волейбол Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

ФЕВРАЛЬ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Развивать умения ориентироваться в пространстве и умение оценивать обстановку, и ориентацию в пространстве.			
	Совершенствовать технику выпрыгивания и технику ловли мяча.			
	Обучать технике защиты.			
Воспитывать чувство «Команды» и морально-волевые качества.				
Планируемые результаты				
Развить умение ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку. Совершенствовать технику выпрыгивания и отбивания мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать морально - волевые качества.				

ФЕВРАЛЬ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба, бег, перестроение из одной в 2 колонны. Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу			
	Общеразвивающие упражнения	1. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2. Упражнения на укрепление мышц спины 3. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1. Нырание за предметами 2. Отработка техники передачи мяча одной рукой 3. Отработка техники выпрыгивания 4. Игра водное поло	1. Отработка техники передачи мяча одной рукой 2. Отработка техники выпрыгивания 3. Игра Водное поло	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3. Отработка технике защиты	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3. отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты
3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание	

ЯНВАРЬ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Развивать умения ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку, ориентацию в пространстве.			
	Совершенствовать технику выпрыгивания, технику ловли мяча.			
	Обучать технике защиты.			
	Воспитывать чувство «Команды» и морально-волевые качества.			
Планируемые результаты				
Развить умение ориентироваться в пространстве, умение оценивать обстановку. Совершенствовать технику выпрыгивания и отбивания мяча. Обучать технике защиты. Воспитывать морально - волевые качества.				

ЯНВАРЬ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигналу			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата.			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	1.Совершенствование техники выпрыгивания из воды - отбивание мяча одной рукой 2.Отработка технике защиты	1.Совершенствование - техники выпрыгивания из воды - отбивание мяча одной рукой -отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты
	3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Свободное плавание	Свободное плавание

МА РТ	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
----------	---------------	---------------	---------------	---------------



	Задачи
	Развивать чувство «Команды», чувство ответственности за свою команду, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры. Совершенствовать технику выпрыгивания, технику защиты, технику игры.
	Планируемые результаты
	Развить чувство «Команды», умение оценивать обстановку, предвидеть ситуацию. Совершенствовать технику выпрыгивания и защиты, технику игры . Воспитывать морально- волевые качества. Готовить к межгрупповым соревнованиям.

МАРТ	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	1. Отработка техники выпрыгивания из воды 2. отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты
3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Водное поло	Водное поло	

А П Р	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
-------	---------------	---------------	---------------	---------------

Задачи	
Развивать скоростно-силовые навыки, выносливость, технику взаимодействия с игроками своей команды, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры.	
Обучать перемещение с мячом в руке, передачи мяча в парах.	
Совершенствовать технику защиты, технику игры.	
Планируемые результаты	
Развить скоростно - силовые навыки ,выносливость .Совершенствовать технику взаимодействия с игроками своей команды и защиты, умение оценивать ситуацию на протяжении всей игры. Обучить перемещение с мячом в руке, передачи мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры. Воспитывать морально - волевые качества. Готовить к межгрупповым соревнованиям.	

А П Р Е Л Ь	Виды деятельности				
	1 - ая вводная часть	Ходьба ,бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	1.Отработка в парах отбивание мяча одной рукой 3.отбивание мяча двумя руками 4. Отработка техники защиты	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов
	3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра :Водное поло	Игра: Водное поло

М А Й	Занятия 1 - 2	Занятия 3 - 4	Занятия 5 - 6	Занятия 7 - 8
	Задачи			
	Развивать скоростно-силовые навыки, вестибулярный аппарат, технику взаимодействия с игроками своей команды, умение оценивать обстановку на протяжении всей игры, скоростно - силовые навыки.			
	Обучать перемещению с мячом в руке, передаче мяча в парах.			
	Совершенствовать технику защиты, технику игры.			
	Планируемые результаты			
Развить скоростно- силовые навыки ,выносливость .Совершенствовать технику взаимодействия с игроками своей команды и защиты, умение оценивать ситуацию на протяжении всей игры. Обучить перемещение с мячом в руке, передачи мяча в парах. Совершенствовать технику защиты, технику игры. Воспитывать морально- волевые качества. Готовить к межгрупповым соревнованиям.				

М А Й	Виды деятельности				
	1 - я вводная часть	Ходьба, бег ,перестроение из одной в 2 колонны . Передвижение со сменой темпа движения. Остановка по звуковому сигнала			
	Общеразвивающие упражнения	1.Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса 2.Упражнения на укрепление мышц спины 3.Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата			
		1 - 2	3 - 4	5 - 6	7 - 8
	2 – ая часть Основные движения	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	1.Совершенствование техники игры и отработка отдельных элементов	1.Проведение открытых итоговых соревнований	1.ДИАГНОСТИКА
	3- я часть	Игра: Водное поло Свободное плавание	Игра: Водное поло Свободное плавание	Вручение сувениров	Свободное плавание

### **2.3 Обеспечение безопасности ОД по плаванию**

До начала организации занятий по водному поло в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации секции водное поло с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- дополнительную образовательную деятельность в бассейне проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
  - не допускать неорганизованного плавания и действий, которые могут привести к травмам, самовольных прыжков в воду и ныряния;
  - не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- допускать детей к дополнительной образовательной деятельности только с разрешения врача.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса**

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

### **3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды**

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

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

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

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

**Перечень  
игрового спортивного оборудования в плавательном бассейне**

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

### 3.3. Взаимодействие с родителями

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

**Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников**

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

**Направления взаимодействия педагога с родителями:**

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

Содержание	Сроки проведения
Анкетирование родителей. Консультация в родительские уголки групп «Оздоровительный эффект»	Сентябрь

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

#### IV. Приложение

##### 4. 1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

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

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

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

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью тестирования оценка коммуникативных качеств( работа ребенка в коллективе), оценка правильности выполнения элементов Водного пола( передачи, блоки, броски)

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

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

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

#### **4.2. Аннотация к рабочей программе по дополнительному образованию – секции «Водное поло»**

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

**Цель** рабочей программы - является создание условий, в которой возможно формирование у детей дошкольного возраста, основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование, всех физических качеств, привлечение максимального возможного числа мальчиков к систематическим занятиям водным поло, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение играть в водное поло, а также повышение интереса к командным видам спорта.

##### **Задачи** программы:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать знания о водных видах спорта;
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

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

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

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