

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
от 30.08.2023 г. № 175-од
Е.А. Сурыгина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Водное поло»

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Мальцев Даниил Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).

2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и

Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Водное поло» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам водного поло также развиваются коммуникативные, волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 1 год

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по водному поло для спортивных школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 - 16 лет. Для начала занятий требуется умение держаться на воде. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься водным поло.

Цели программы.

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи.

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о водном поло в целом, его особенностях.

- Развивающие:
- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей
- Воспитательные:
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска. Требуется умение держаться на воде. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу на следующий год. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в бассейне гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты

Предметные:

- обучение основам техники водного поло и широкому кругу двигательных навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям водным поло и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	56	8	48	Сдача нормативов

3.	Специальные физические упражнения	78	12	66	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	22	122	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	22.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год					

Директор

Е.А. Сурыгина

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 27.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНА

на заседании кафедры физической культуры
Протокол № 1 от 25.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 27.08.2022 г. № 137-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Водное поло»

Разработчик:
Мальцев Даниил Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа
(1-й год обучения)
Задачи.

1. Обучающие:

- обучение основам техники и тактики водного поло и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
 - приобретение учащимися знаний о водном поло в целом.
- 2. Развивающие:**
- укрепление здоровья
 - устранение недостатков физического развития
 - развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей
- 3. Воспитательные:**
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
 - формирование морально-этических и волевых качеств

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься водным поло, при условии медицинского допуска. Требуется умение держаться на воде. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу на следующий год. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в бассейне гимназии при наличии спортивного инвентаря.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло;
- Правила поведения в бассейне;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по водному поло.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- Выполнять ватерпольные способы перемещения в воде;
- Выполнять базовые упражнения техники владения мячом;
- Выполнять бросковую технику.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по водному поло соответствующих уровню учащихся
- участие в показательных выступлениях

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия

- Информационно-образовательные ресурсы
- Мячи
- Досочки
- Ворота
- Набивные мячи
- Ватерпольные шапочки

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование *(1-й год обучения)*

№	Дата	Дата	Содержание занятия	Кол-	Теория	Практика
----------	-------------	-------------	---------------------------	-------------	---------------	-----------------

п/п	план	факт		во часов		
1			Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	2	2	
2			История различных видов единоборств. ОФП.	2	1	1
3			Состояние и развитие водного поло в России. Подвижные игры. Эстафеты.	2	1	1
4			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
5			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Грэджин»	2		2
6			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
7			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Грэджин»	2	1	1
8			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2	1	1
9			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Грэджин»	2		2
10			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
11			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Грэджин»	2		2
12			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»	2		2
13			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль	2		2
14			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»	2		2
15			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль	2	1	1
16			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад	2		2
17			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Переворот на 360*. «Вертушка». «Отвал»	2		2
18			1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад	2		2

19			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Переворот на 360*. «Вертушка». «Отвал»	2		2
20			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Хождения лицом вперёд, спиной, боком. Выпрыгивания.	2	1	2
21			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Хождения. Выпрыгивания. Развороты.	2		2
22			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. Выпрыгивания. Перевороты.	2		2
23			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. Хождения в разных положениях.	2		2
24			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
25			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2	1	1
26			1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
27			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
28			Открытый урок	2		2
29			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом	2		2
30			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2		2
31			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2		2
32			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2	1	1
33			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2	1	1
34			1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
35			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
36			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
37			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2

38			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
39			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
40			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
41			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2	1	1
42			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2		2
43			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2		2
44			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
45			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2	1	1
46			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
47			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2		2
48			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
49			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2	1	1
50			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
51			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2		2
52			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
53			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2

54			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2	1	1
55			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
56			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
57			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
58			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
59			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
60			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
61			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2	1	1
62			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
63			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
64			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
65			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
66			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
67			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
68			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
69			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
70			Открытый урок	2		2
71			Соревнования	2		2
72			Соревнования	2		2
			Итого	144	16	128

Содержание программы

(1-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по водному поло. Правила поведения в бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика водного поло.

Правила проведения соревнований по водному поло.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время

отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В *подготовительной части занятия* сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие упражнения, плавательная разминка, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В *основной части занятия* решаются задачи овладения элементами технических элементов игры в водное поло. Изучается и совершенствуется техника перемещений, пасов, бросков, различных приёмов и игровых элементов. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в водном поло (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения, плавание.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются движения, включающие потряхивание кистей, предплечьев, рук, плечевого пояса; расслабленные маховые и вращательные движения руками; наклоны и повороты туловища, расслабляя мышцы спины; упражнения для расслабления ног, успокоения дыхания и т.д.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний, плавания, типа: «Сороконожка», «Чехарда», «Борьба за мяч», «Эстафеты со скакалками», «Перетягивание каната», «Эстафеты на воде», «Нейтральный». Основы техники ведения, передачи, бросков, приема и ловли мяча по упрощенным правилам (мини-баскетбол, мини-футбол, мини-водное поло и др.).

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (ватерпольные мячи, набивные мячи, гантели, штанги, эспандеры, резиновые амортизаторы); упражнения с использованием простейших снарядов (шведская стенка, перекладина, досочки). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (шпагат, растягивание в висах на перекладине и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, плавание кролем на спине и на груди, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Список использованной литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по водному поло («Советский спорт» 2005г.)
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой («Физкультура и спорт» 2000г.)
3. Макаренко Л.П. Юный пловец («Физкультура и спорт» 1983г.)

4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера (изд. «Астрель» 2003г.)
5. Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде («Физкультура и спорт» 1986г.)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 137-од от 27.08.2022 г.
_____ Е.А. Сурьгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Водное поло»
(название)
на 2022 – 2023 учебный год

педагог Мальцев Даниил Сергеевич
(фамилия, имя, отчество)
1 год обучения

Календарно-тематическое планирование
(1-й год обучения)

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1	1.09.22	1.09.22	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.	2	2	
2	6.09.22	6.09.22	История различных видов единоборств. ОФП.	2	1	1
3	8.09.22	8.09.22	Состояние и развитие водного	2	1	1

			поло в России. Подвижные игры. Эстафеты.			
4	13.09.22	13.09.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
5	15.09.22	15.09.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2		2
6	20.09.22	20.09.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
7	22.09.22	22.09.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2	1	1
8	27.09.22	27.09.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2	1	1
9	29.09.22	29.09.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2		2
10	4.10.22	4.10.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на груди. Ноги брасс «попеременно»	2		2
11	6.10.22	6.10.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на груди. «Трэджин»	2		2
12	11.10.22	11.10.22	1.ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»	2		2
13	13.10.22	13.10.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль	2		2
14	18.10.22	18.10.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Ноги брасс «попеременно»	2		2
15	20.10.22	20.10.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Ватерпольный кроль	2	1	1
16	25.10.22	25.10.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад	2		2
17	27.10.22	27.10.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Переворот на 360*. «Вертушка». «Отвал»	2		2
18	01.11.22	01.11.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Кроль на спине. Кувырок вперед. Кувырок назад	2		2

19	03.11.22	03.11.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Кроль на спине. Переворот на 360*. «Вертушка». «Отвал»	2		2
20	08.11.22	08.11.22	1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Хождения лицом вперёд, спиной, боком. Выпрыгивания.	2	1	2
21	10.11.22	10.11.22	1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Хождения. Выпрыгивания. Развороты.	2		2
22	15.11.22		1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. Выпрыгивания. Перевороты.	2		2
23	17.11.22		1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. Хождения в разных положениях.	2		2
24	22.11.22		1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
25	24.11.22		1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2	1	1
26	29.11.22		1. ОФП. Подвижные игры 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
27	01.12.22		1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Брасс. Ведение мяча. «Отвал»	2		2
28	06.12.22		Открытый урок	2		2
29	08.12.22		1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом	2		2
30	13.12.22		1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2		2
31	15.12.22		1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2		2
32	20.12.22		1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Ведение мяча. Смена направления движения с мячом.	2	1	1
33	22.12.22		1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2	1	1
34	27.12.22		1. СФП. Работа с набивными мячами 2. Дельфин. Пасы. Броски по	2		2

			воротам. «Основной» бросок			
35			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
36			1. ОФП. Подвижные игры 2. Дельфин. Пасы. Броски по воротам. «Основной» бросок	2		2
37			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
38			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
39			1. ОФП. Подвижные игры 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
40			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. «Тычок», «Толчок»	2		2
41			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2	1	1
42			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2		2
43			1. Плавание. Разминка 2. Пасы. Броски по воротам. Боковой бросок. «Крюк». Задний Бросок. Бросок с переворотом	2		2
44			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
45			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2	1	1
46			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
47			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2		2
48			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
49			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между	2	1	1

			собой			
50			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
51			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Тренировочная игра между собой	2		2
52			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
53			1. Плавание. Разминка 2. Отработка бросковой техники. Игровые элементы	2		2
54			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2	1	1
55			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
56			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
57			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
58			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
59			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
60			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
61			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2	1	1
62			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
63			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
64			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
65			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
66			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
67			1. Плавание. Разминка 2. Отработка игровых элементов	2		2
68			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2

			собой			
69			1. Плавание. Разминка 2. Тренировочная игра между собой	2		2
70			Открытый урок	2		2
71			Соревнования	2		2
72			Соревнования	2		2
			Итого	144	16	128