**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №3 г.Волгодонска**

Принята «Утверждено»

на тренерском совете Директор МБУДО СДЮСШОР № 3

протокол № от г.Волгодонска Н.В.Боева

**Программа по водному поло.**

**«Юные ватерполистки»**

ВИД ПРОГРАММЫ авторская

НАПРАВЛЕННОСТЬ спортивно-оздоровительная

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ девочки(школьный возраст) 10 лет

ОБЪЕМ КУРСА 125 часов

СРОК ОСВОЕНИЯ 1 год

СОСТАВИТЕЛЬ тренер-преподаватель

(отделение водного поло) Писарева А.В.

**Волгодонск 2016г.**

**Содержание**

**I. Пояснительная записка………………………………………………………………..3-4**

**1.1 Актуальность программы…………………………………………………..................4-5**

**1.2 Возрастные особенности физического и психического развития детей………………………………………………………………………………………….5-8**

**1.3 Основная цель программы……………………………………..………………………8**

**1.4 Основные задачи программы………………………………………………………..8-9**

**1.5 Реализация программы………………………………………………………………....9**

**1.6 Основные методы и принципы организации учебного процесса……………………………………………………………………………………..9-14**

**1.7 Ожидаемые результаты………………………………………………………………14-15**

**1.8 Новизна программы……………………………………………………………………..15**

**1.9 Особенности программы.…………………………………………………………….15-16**

**1.10 Педагогическая целесообразность …..………………………………………………16**

**1.11 Ценностные ориентиры содержания программы …………………………………16**

**II. Учебно – тематический план ……….……………………………………………….16-17**

**III.Перспективный план …………………………..…………………………………….17-22**

**IV. Содержание программы ………………………….…………………………………22-30**

**V. Требование к качеству освоения программы………………………………….. …30-31**

**VI. Оборудование, техника безопасности и профилактика травматизма….……..31-34**

**VII. Список литературы ………………………………………………………………....35-36**

**IX. Дополнительный раздел ……………………………………………………………….45**

**I. Пояснительная записка.** Программа по водному поло МБУДО «СДЮШОР №3г.Волгодонска предназначена для тренеров и тренеров- преподавателей, работающих со спортсменками - ватерполистами для групп НП. Программа составлена на основе Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». В соответствии с Федеральным законом от 06 декабря 2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказа Министерства Спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 и примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва - раздел «Водное поло» - допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту России- М., 2005 год. 273-ФЗ. При разработке программы были учтены данные новейших научных исследований и опыт работы других СДЮСШОР.

Данная программа по водному поло реализует формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям до достижения уровня сборных команд России и демонстрации высоких результатов во всероссийских и международных соревнованиях. Программа определяет задачи деятельности СДЮСШОР, режим тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла. Здесь описан материал по теоретической, тактической, технической и психологической подготовке. Указаны требования к технике безопасности в условиях тренировочного процесса. Настоящая программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 № 80-ФЗ:

* o непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
* учета интересов юных гражданок при разработке и реализации всех программ развития спорта;
* признания самостоятельности всех спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
* создания благоприятных условий финансирования спортивных организаций.

Данную программу можно рассматривать как основу для подготовки спортивного резерва, осуществляемой в соответствии с уставами спортивных организаций и спортивных клубов (п. 5 ст. 8 № 80-ФЗ). Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение игры в водное поло в жизни ребёнка, очень велико. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека. На данный момент наша школа значительно уступает школам таких регионов, как Волгоградская область, Московская область, ЮГРА, Татарстан, Пенза и Кириши. Наша школа не оснащена достаточно широким спектром оборудования, инвентаря, а также глубина воды не позволяет нам качественно подготовить девочек для конкурентной и достойной игры. В связи с этим необходимо пересмотреть вопрос по подготовке ватерполисток в МБУДО СДЮСШОР №3 г.Волгодонска. Актуальность разработки и обоснования программы для ватерполисток, проходящих обучение в системе СДЮШОР №3 г.Волгодонска по виду спорта водное поло заключается в том, что развитие и достижение спортивных результатов во многом зависит от эффективного построения учебно - тренировочного процесса.

**1.1Актуальность.** Водное поло является уникальным видом физических упражнений. Специфическая особенность водного поло связана с двигательной активностью в водной среде, чем объясняется его гигиеническая, оздоровительная и спортивная ценность. Быстрее всех осваивают технику спортивных способов плавания и в дальнейшем игру в водное поло девочки школьного возраста. Поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию и обучение игре в водное поло представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания.

**1.2 Возрастные особенности физического и психологического развития детей .**  
*Анатомические особенности детей.*  
Для водного поло имеет большое значение хорошая плавучесть тела. Дети, как правило, обладают лучшей плавучестью, чем взрослые, за счет меньшего удельного веса. Гибкость и подвижность в суставах позволяет быстрее осваивать технику плавания, а в дальнейшем и игру в водное поло. Причем техника эта рациональна и экономична, так как хорошая плавучесть позволяет не тратить силы на поддержание тела у поверхности воды, а отдать максимум энергии на продвижение вперед. Поскольку в водном поло статические напряжения, направленные на поддержание позы, невелики, от ребенка требуется меньше физической силы, чем в других циклических "наземных" видах спорта. Известно, что успехи в освоение техники игры в водное поло во многом зависят от гидродинамических качеств плывущего, таких, как форма и поверхность тела. Они определяют обтекаемость, плавучесть, устойчивость равновесия и другие качества юных ватерполисток. Тело ребенка имеет лучшую обтекаемость и создает меньшее сопротивление при движении в воде. Поперечное сечение тела у ребенка меньше, чем у взрослого, что также уменьшает сопротивление воды и позволяет затрачивать меньше силы на продвижение вперед. После 10 лет постепенно увеличивается сила мышц, возрастает их упругость и эластичность. Мышцыдетей быстрее утомляются, но также быстро происходят процессы восстановления. Однако рост и развитие отдельных мышечных групп происходит не равномерно. Такая биологическая последовательность развития отдельных мышечных групп не является препятствием для овладения техникой игрой в водное поло. В современной технике водного поло основную работу по продвижению ватерполисток вперед выполняют плечевой пояс и руки. К 10-летнему возрасту показатели возбудимости мышц приближаются к характеристике, типичной для мышц взрослого человека. Другими словами, в этом возрасте дети на тренировках могут осваивать довольно сложные, с учетом их подготовки, по технике выполнения упражнения. Это понятно, так как наибольшие нормы прироста физических качеств, особенно таких, как ловкость, быстрота, выносливость, наблюдаются именно в младшем школьном возрасте.  
*Физиологические особенности детей.*  
Важнейшие показатели сердечно - сосудистой и дыхательной систем, характеризующие готовность организма к перенесению нагрузок, изменяются за школьные годы в связи с ростом и развитием ребенка. Эти показатели изменяются также под воздействием физических упражнений и особенно заметно при занятиях водным поло. Вот почему эффективно способствовать развитию и укреплению этих систем на занятиях по водному поло начиная с младшего школьного возраста. Ударный объем сердца у детей меньше, чем у взрослых. Поэтому сердце ребенка сокращается чаще, чем у взрослого. Занятия водным поло укрепляет сердечную мышцу. Это проявляется в уменьшении частоты сердечных сокращений. Кровяное давление у детей до периода полового созревания почти в два раза ниже, чем у взрослого, и отличается непостоянством. Относительно низкое кровяное давление у детей можно объяснить более широким просветом сосудов и их меньшей длинной, что уменьшает сопротивление току крови. Частота пульса в этом возрасте неустойчива, нередко возникает аритмия. Неустойчивость и непостоянство пульса и кровяного давления относятся к нормальным возрастным особенностям детей и ничего общего с патологией не имеют. В результате занятий водным поло повышается общая тренированность сердечно - сосудистой системы, что проявляется не только в уменьшении частоты сердечных сокращений, но и в некотором снижении кровяного давления. К особенностям строения органов дыхания у детей относится нежность их тканей, легкая ранимость слизистых оболочек, выстилающих дыхательные пути, обилие в них кровеносных и лимфатических сосудов. Поэтому через дыхательные пути в организм ребенка легко проникают различного рода инфекции, вызывая воспалительные процессы. Занимаясь водным поло, ребенок дышит чистым озонированным и увлажненным воздухом, не раздражающим дыхательные пути. "Дышащая" поверхность легких, а также количество крови, протекающее через легкие в единицу времени, у детей относительно больше, чем у взрослых, диафрагма высоко приподнята, а дыхательные мышцы развиты довольно слабо. Занятия плаванием - лучшая тренировка для межреберных мышц и дыхательной системы. Результатом укрепления этих мышц является хорошая жизненная емкость легких. У детей школьного возраста преобладает тип грудного дыхания. Грудная клетка в этом возрасте приподнята, ребра при дыхании не могут опускаться так низко как у взрослых. Поэтому ребенок не может делать глубоких вдохов и выдохов и необходимое количество кислорода вдыхает благодаря учащенному дыханию. Умение правильно дышать имеет большое значение для всего организма. Постановке правильного ритма дыхания с укороченным вдохом и удлиненным выдохом очень помогают занятия по освоению техники игры в водное поло. Правильное дыхание оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему (присасывающее действие грудной клетки), а также на возбудимость нервной системы. Ватерполистки имеют не маленькие показатели спирометрии и не уступают представителям других видов спорта. Энергетический обмен у детей протекает интенсивнее, чем у взрослых, поэтому они нуждаются в большем количестве воздуха, чем взрослые. Повышенная потребность в интенсивной вентиляции легких у детей связана с построением и развитием тканей и увеличение массы тела. Интересно, что энергетические траты на физическую нагрузку у детей в возрасте 10 лет выше, чем остальных возрастах. В школьном возрасте приспособительные и функциональные возможности организма очень высоки. Так, в период между 10 и 15 годами наблюдается быстрая утомляемость и такое же быстрое восстановление функций организма после мышечной работы. В значительной мере это зависит от функционального состояния сердечно - сосудистой и дыхательной систем, обусловленною возрастными особенностями школьника. Таким образом, именно в школьном возрасте нужно развивать физиологические возможности детей. Для этого лучше всего заниматься водным поло, которое способствуют укреплению дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Для детского организма полезны физические упражнения, связанные с активными дыхательными движениями грудной клетки. Такие упражнения содействуют росту и укреплению костной ткани. Это объясняется тем, что при мышечной работе увеличивается приток крови не только к мышцам, но и легким. Увеличивается интенсивность тканевого обмена веществ, образуются красные кровяные тельца в костном мозге. Упражнения для верхних и нижних конечностей усиливают процессы роста длинных костей. Реактивность процессов, протекающих в детском организме, требует от нас внимательного подхода не только к дозировке физических нагрузок, но и к организации на тренировках достаточного отдыха после них. Здесь нужно учитывать, что часто утомление может наступить в результате общей перегрузки, а не занятий по водному поло. Также причиной переутомления могут быть беспорядочные эмоции в результате неумеренного просмотра телевизионных программ, неорганизованный режим дня, постоянное недосыпание, нерациональное питание. Все эти моменты можно выяснить в подготовительной части тренировки и при необходимости учитывать их при организации тренировочного процесса подбором различного рода и характера упражнений.   
*Психологические особенности.*  
К психологическим особенностям детей школьного возраста можно отнести легкую возбудимость, которая проявляется как в движении, так и в речи. Дети этого возраста неусидчивы, много двигаются, предпочитают бегать и ходить, но не стоять и не сидеть. Все действия школьников имеют яркую эмоциональную окраску. Поэтому на тренировках нужно использовать игровой метод, отличающимся эмоциональностью и динамизмом. Тренировочный процесс должен быть разнообразен как по содержанию учебного материала, так и по методике его проведения. Необходима и частая смена заданий. Образное восприятие детей заставляет при объяснении широко пользоваться сравнениями. Поэтому упражнения или отдельные движения нужно сравнивать с предметами или явлениями, знакомыми детям. Дети школьного возраста охотно и быстро разучивают упражнения (с показа), копируя и повторяя ,так как склонность к подражанию и повторению в этом возрасте особенно велика. Обучение в спортивной школе постепенно развивает произвольное внимание и умение сосредоточиваться. Единство требований спортивной школы и дисциплина постепенно воспитывают волю и умение владеть собой. Дети быстрее привыкают к необычной для человека среде. Игра в водное поло является естественным средством массажа кожи, а, следовательно, оказывает тонизирующее влияние на нервную систему человека. Нервные окончания, сосредоточенные в коже, способны дифференцировано воспринимать температурные раздражители, а также давления водной среды. Через восприимчивые нервные структуры кожи осуществляется множество рефлексов автономной нервной системы, регулирующей деятельность внутренних органов. Игра в водное поло оказывает уравновешивающее действие на автономную нервную систему, умеренно снижая тонус симпатического отдела и повышая активность парасимпатического отдела. Это приводит к нормализации деятельности сердечно - сосудистой (уменьшается периферическое сопротивление сосудов, нормализуется сердечный ритм, снижается артериальное давление), дыхательной (повышается активность дыхательного центра, что приводит к углублению дыхания, улучшению кровообращения ткани легких, значительному обогащению крови кислородом) и пищеварительной системы. Игра в водное поло способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению в подвижности нервных процессов. Особенно оно полезно для детей, которые чрезмерно возбуждены. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.  
  
**1.3 Целью** программы является создание условий, в которой возможно формирование у юных ватерполисток основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование всех физических качеств, привлечение максимального возможного числа девочек к систематическим занятиям водным поло, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение играть в водное поло. Еще одной немаловажной целью программы считается отбор более одаренных детей, т.е. селекционная работа тренера.

**1.4** Реализация данной цели связана с решением следующих *образовательных* ***задач:***

* способствовать формированию техники и тактике в игре водное поло;
* знакомить с общими представлениями и правилами игры в водное поло, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* способствовать обучению простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

*Оздоровительная*

* способствовать укреплению здоровья юных спортсменок посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательная*

* способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.

*Развивающая*

* способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных и кондиционных способностей и развитию физических качеств.

**1.5 Реализация программы**

Для реализации программы необходимы:

* учебно-тематический план;
* перспективный план;
* план - конспекты занятий;

Данная программа рассчитана на 1 год.

**1.6 Основные методы и принципы организации учебного процесса.**

Программа опирается на известные **методы обучения** – это такие способы и приемы работы тренера, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение игры в водное поло. При обучении игры в водное поло используется три основных групп методов: словесные, наглядные и практические. Словесные методы, используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., тренер помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь тренера повышает эффективность применения этих методов. В связи со спецификой водного поло все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях тренировки на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Анализ и обсуждение допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают учеников на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на тренировках по водному поло даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Тренировка по водному поло, как на суше, так и в воде проводился под команду тренера - преподавателя. Команды и распоряжения подаются громко, четко и в повелительном тоне.   
**Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике и тактике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники водного поло, использование учебных наглядных пособий, кинограмм и применение жестикуляции.  
**Метод упражнений.** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на тренировке, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.  
Изучение техники и тактики водного поло проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение всех элементов целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники в целом.   
**Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе обучения применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого элемента в водном поло. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнении лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.  
Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия, уменьшая при этом количество допускаемых ошибок. Разучивание по частям на начальных этапах обучения психологически мотивировано, так как освоение простейших движений приносит моральное удовлетворение, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.   
**Метод разучивания в целом.** Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники проводится только путем целостного выполнения движений. Вначале целостное разучивание техники осуществляется в облегченных условиях: ведение мяча поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с колобашкой между ногами и другие упражнения. **Соревновательный и игровой методы**. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры.   
**Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей: 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.  
**Игровой метод.**Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для водного поло. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых тренировок. Моя программа опирается на общепедагогические **принципы** с учетом индивидуального подхода к каждой спортсменке, а именно : сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность, постепенность и последовательность.  
1.Сознательность и активность. Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении игры в водное поло. Поэтому, объясняя задание, тренер должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять упражнение, на что при этом обратить внимание. Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствуют постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала. Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствует простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами. 2.Систематичность. Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение игре связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность занятий. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр. Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия предусматривающие изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута. При систематических занятиях достигаются неплохие результаты в физическом развитии.   
3.Наглядность. Мышление ребенка конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в воде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос тренера. В этих условиях различные чувственные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании они создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом – рассказом, объяснением. Также полезны в обучении и наглядные пособия – рисунки, плакаты и буклеты.   
4.Доступность. Следует помнить, что доступность заданий для детей предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил, приложение волевых усилий.   
5.Последовательность и постепенность. Постепенность и последовательность в переходе от привыкания в воде во время простого ведения мяча к броску в ворота противника является одним из условий обучения. В этом – залог усвоения более сложных приемов, техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на большей глубине. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений. 6.Индивидуализация. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждой спортсменки, обеспечивать здоровый образ жизни в спортивном учреждении каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов; дифференцировать задания, физические нагрузки, а также приемы педагогического воздействия. 7. Оздоровительная и спортивная направленность. Этот специфический принцип физического воспитания требует средствами физических упражнений укреплять здоровье детей. Физические нагрузки необходимо давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья; сочетать двигательную активность с закаливающими процедурами; включать упражнения для повышения гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, развития координационных способностей; повышать двигательную активность, осуществлять контроль за физическим развитием; обеспечивать рациональный двигательный режим в спортивном учреждении, создавать оптимальные условия для занятий детей. И всегда помнить, что тренер несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

**1.7 Ожидаемые результаты**

**В результате освоения программы юные ватерполистки должны знать:**

– правила поведения в бассейнах и иных спортивных сооружениях, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания и игры в водное поло в обеспечении безопасности и жизнедеятельности человека;

– названия ватерпольных упражнений;

– названия ватерпольного инвентаря и оборудования;

– роль занятий водного поло для физического развития.

**уметь:**

– выполнять ведение мяча ватерпольным кролем без учета времени; – выполнять ведение мяча ватерпольным кролем с учетом времени;

–плавать в полной координации всеми спортивными способами; –лежать на поверхности воды, на груди, на спине и на боку;

**–** плавать с помощью движений одними ногами с различным положением рук и с помощью движений одними руками;

– задерживать дыхание, открывать глаза под водой;

– плавать ватерпольным кролем, на боку и баттерфляем;

– выполнять переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине;

– выполнять треджен на груди и на спине, брасс и наоборот;

– выполнять поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади, с воды подхватом, и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска;

– выполнять основной бросок, после поднимания мяча с воды или после приема-передачи партнера;

– подплывать к мячу и поднимать его с воды без опоры на дно; то же в прыжке после отталкивания от дна;

– выполнять броски в вертикальную стену, в ворота;

– выполнять остановку мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой;

– выполнять броски мяча в щит и прием отскакивающих мячей;

– выполнять прием - передачи мяча в парах на месте и в движении;

– проплывать дистанции 50 и 100 метров вольным стилем на время;

– проплывать дистанцию 200 метров в полной координации всеми способами.

**использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности для:**

– выполнения дыхательных упражнений;

– соблюдения санитарно - гигиенических требований и применения их в повседневной жизни;

– соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;

– выполнения правил поведения и мер техники безопасности на открытых и закрытых водоёмах в различное время года, а также основных требований к местам купания в летний период;

– оперативного принятия решения в экстремальных и нестандартных ситуациях.

**1.8 Новизна** программы состоит в том, что в учебно-тренировочный процесс внедряется применение большого количество спортивных игр (ручной мяч, футбол, волейбол, баскетбол). Т.е. по средством игр на суше, происходит заметное улучшение игры на воде.

**1.9 Особенности программы**  Обучение игре в водное поло начинается с детьми, которых допустил врач, о чем должна свидетельствовать медицинская справка, в которой нет противопоказаний. Длина и ширина бассейна 25х10 м, глубина 180 см. Форма бассейна прямоугольная. Температура воды поддерживается в пределах нормы, а воздуха - в пределах 25-28 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн, по ГОСТ 2874-82 . Необходимо каждому ребенку иметь удобный и гигиенический костюм, предметы туалета. Занятия проводятся с сентября по июнь месяц. Количество занятий: в неделю – 5 раза; в месяц – 20; в год – 200; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных дней. Дети занимаются в группе, число их в одной группе не больше 15, продолжительностью 60 мин. Комплектуя группы, следует обращать внимание на физическую подготовленность девочек. Обучение проводиться в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему развитию, отбору одаренных детей, развитию и совершенствованию двигательных навыков и физических качеств, формированию санитарно-гигиенических навыков. В каждом из них последовательно решаются следующие задачи : организовать группу, ознакомить с новыми упражнениями по технике, разучить упражнения для освоения (на суше и в воде)**,** провести учебный процесс, дать детям свободное плавание, прыжки, старты и спады и организованно завершить занятие.Основное содержание этого этапа составляет обучение и совершенствование техники спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражне­ний. А также упражнения для освоения техники перехода от одного способа к другому, упражнения для изучения техники ведения мяча, упражнения для совершенствования техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска. Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группе начальной подготовки являются дальнейшее совершенствование навыков плавания спортивных способов, обучение и совершенствование приемам и передачам, броскам мяча, развитие общей и специальной выносливос­ти, гибкости и быс­троты движений.

*Тренировка по водному полу* состоит из подготовительной, основной и заключи­тельной частей.

В *подготовительной части* занятия сообщаются задачи, осу­ществляется организация обучающихся и их функциональная и психоло­гическая подготовка к основной части. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В *основной части* занятия решаются задачи овладения и изучения элементам игры, совершенствуется техника спортивных спо­собов плавания.

*Заключительная часть* направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся и относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировка по водному поло подведение итогов.

**1.10 Педагогическая целесообразность** применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организаций процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, формирование творчества и воспитание чувства коллективизма.

**1.11 Ценностные ориентиры содержания программы**

Содержание этой программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих и компетентных юных гражданок, способных к активной самореализации в общественной деятельности, а также умело использующих навыки плавания для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**II. Учебно-тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Количество учебных недель | 52 |
| Количество тренировок в неделю | 4 |
| Количество часов в неделю | 8 |
| Всего учебно-тренировочных часов | 338 |
| ОФП | 220 час |
| СФП | 125 часов |
| Теория | 12 часов |
| Соревнования и контрольные испытания | 12 часов |
| Медицинское обследование | 6 часов |
| ВСЕГО | 368 часов |

**III.Перспективное планирование**

*Задачи.*

Воспитание санитарно-гигиенических навыков:

Учить детей готовиться к занятию, дети должны самостоятельно намыливаться мочалкой, мыть тело быстро и тщательно, помогать товарищам. После занятия насухо вытираться полотенцем, быстро одеваться в определённой последовательности и самостоятельно высушивать волосы.

Развитие двигательных навыков и умений:

**1.ОФП.** Ходьба и бег. Прыжки. Метания мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и шеи. Упражнения для ног. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Подвижные игры и спортивные игры.

**2.СФП.** Имитационные упражнения. Упражнения для освоения и совершенствования техники плавания спортивными способами, стартов и поворотов. Упражнения для освоения и совершенствования техники способов передвижения ватерполисток, начальных приемов владения мячом и техники основного броска.

**3.Техническая подготовка**. Упражнения для углубленного изучения техники способов передвижения ватерполисток. Упражнения для освоения техники перехода от одного способа плавания к другому. Упражнения для изучения техники начальных приемов владения мячом. Упражнения по изучению техники ведения мяча. Упражнения для совершенствования техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска. По окончании курса дети должны сдать КПЭ на суше и в воде.

Воспитание физических качеств:

Развивать и совершенствовать силу, быстроту, координационные способности, смелость, выдержку, ловкость, гибкость и выносливость.

|  |  |
| --- | --- |
| С е н т я б р ь | |
| Дальнейшее совершенствование санитарно-гигиенических навыков, ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. | |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Скольжение на груди и на спине с работой ног. Плавание кролем на груди, в полной координации, с помощью движений одними руками, ногами. Плавание с помощью движений ног и одной рукой, другая у бедра или за спиной, вдох в сторону прижатой руки. Плавание с помощью ног на спине, обе руки вытянуты и кисть одной положена на ладонь другой. Свободные игры с мячом. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Скольжение на груди и на спине с работой ног. Плавание кролем на груди, в полной координации, с помощью движений одними руками, ногами. Плавание на «сцепление». Плавание с помощью одних ног кролем в положении на груди на боку. Плавание на спине, с помощью ног, дельфином и одновременных гребков руками. Свободные игры с мячом. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| О к т я б р ь | |
| Дальнейшее совершенствование санитарно-гигиенических навыков, ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Совершенствование стартов и поворотов. | |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации, с помощью движений одними руками, ногами. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая входит в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременные движения руками. Спад вниз головой из передней и задней стойки. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди. Поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Свободные игры с мячом. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации, с помощью движений одними руками, ногами. Плавание с «двусторонним дыханием». Плавание в полной координации на спине, с помощью ног кролем. Спад вниз головой из передней и задней стойки. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди. Старт из воды при плавании н/сп. Поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Повороты при переходе со способа к способу. Свободные игры с мячом. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Н о я б р ь | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Совершенствование стартов и поворотов. Изучение упражнений для техники способов передвижения ватерполисток. | |
| 1 – 2 недели | 3 – 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации, с помощью движений одними руками, ногами. Плавание с помощью ног кролем, рук - баттерфляем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание с «подменой» и «обгоном». Обучение ватерпольному кроль на груди и треджену на груди. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди, брассом и дельфином. Старт из воды при плавании н/сп. Поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Повороты при переходе со способа к способу. Поворот кувырок вперед без касания стенки рукой. Свободные игры с мячом. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации, с помощью движений одними руками, ногами. Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание брассом с помощью движений ногами. Обучать обучение ватерпольного кроля на спине, треджену на спине, на боку. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди брассом и дельфином. Старт из воды при плавании н/сп. Поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Повороты при переходе со способа к способу. Поворот кувырок вперед без касания стенки рукой. Свободные игры с мячом. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Д е к а б р ь | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Продолжать изучение упражнений для техники способов передвижения ватерполисток. Совершенствование стартов и поворотов. Продолжать изучение упражнений для освоения техники перехода от одного способа к другому. Изучение упражнений для техники начальных приемов владения мячом. | |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание брассом с раздельным согласованием и с обычным согласованием движений руками и ногами Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди, брассом и дельфином с «захватом», «пружиной», из воды при плавании н/сп, с тумбочки при смене этапов эстафеты. Свободные игры с мячом. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание брассом с раздельным согласованием и с обычным согласованием движений руками и ногами Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Поворот «маятником» с проносом одной руки по воздуху. Открытый и закрытый повороты с поносом ног по воздуху. Повороты при переходе со способа на способ. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди, брассом и дельфином с «захватом», «пружиной», из воды при плавании н/сп, с тумбочки при смене этапов эстафеты. Свободные игры с мячом. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Я н в а р ь | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Совершенствование стартов и поворотов. Продолжать изучение упражнений для техники способов передвижения ватерполисток. Продолжать изучение упражнений для освоения техники перехода от одного способа к другому. Продолжать изучение упражнений для техники начальных приемов владения мячом . | |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание брассом с раздельным согласованием и с обычным согласованием движений руками и ногами. Плавание дельфином с помощью движений ногами. Плавание дельфином в положениях н/сп, на груди и на боку с различным положением рук. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Поворот «кувырок». Обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди, брассом и дельфином с «захватом», «пружиной», из воды при плавании н/сп, с тумбочки при смене этапов эстафеты. Эстафеты с элементами ведения мяча. Игры «Мяч своему тренеру» и «Водное поло» по упрощенным правилам. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание брассом в полной координации, с раздельным согласованием и с обычным согласованием движений руками и ногами. Плавание брассом с помощью движений руками. Плавание дельфином с помощью движений ногами. Плавание дельфином в положениях н/сп, на груди и на боку с различным положением рук. Плавание двух – и многомерным дельфином с раздельным согласованием движений руками и ногами, плавание со слитным согласованием движением рук и ног. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Поворот «кувырок». Обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди, брассом и дельфином с «захватом», «пружиной», из воды при плавании н/сп, с тумбочки при смене этапов эстафеты. Эстафеты с элементами бросков мяча, приема-передачи, поднимания и остановки. Игры «Волейбол на воде» и «Борьба за мяч» по упрощенным правилам. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| Ф е в р а л ь | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Продолжать изучение упражнений для техники способов передвижения ватерполисток. Продолжать изучение упражнений для освоения техники перехода от одного способа к другому. Продолжать изучение упражнений для техники начальных приемов владения мячом и выполнение основного броска. | |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание на спине с помощью ног, рук и по элементам. Плавание брассом в полной координации и по элементам. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Поворот «кувырок». Обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди, брассом и дельфином с «захватом», «пружиной», из воды при плавании н/сп. Эстафеты с элементами бросков мяча, приема-передачи, поднимания, остановки и техники основного броска. Игры «Баскетбол на воде» и «Водное поло» по упрощенным правилам. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание брассом в полной координации и по элементам. Плавание дельфином в полной координации и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Поворот «кувырок». Обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Старт с тумбочки при плаванием кролем на груди, брассом и дельфином с «захватом», «пружиной», из воды при плавании н/сп. Эстафеты с элементами ведения, бросков мяча, приема-передачи, поднимания, остановки и техники основного броска. Игры «Баскетбол на воде» и «Водное поло» по упрощенным правилам. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| М а р т | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Продолжать изучение упражнений для техники способов передвижения ватерполисток. Продолжать изучение упражнений для освоения техники перехода от одного способа к другому. Продолжать изучение упражнений для техники начальных приемов владения мячом и выполнение основного броска. | |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание на спине с помощью ног, рук и по элементам. Плавание брассом в полной координации и по элементам. Плавание дельфином с задержкой дыхания и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Открытый и закрытый повороты с проносом ног по воздуху. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно.. Продолжать обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Игры «Мяч своему тренеру» и «Водное поло» по упрощенным правилам. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации. Плавание на спине с помощью ног, рук. Плавание брассом в полной координации и по элементам. Плавание дельфином с задержкой дыхания и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Продолжать обучение ведению мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Игры «Мяч своему тренеру» и «Борьба за мяч» по упрощенным правилам. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| А п р е л ь | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Упражнения для углубленного изучения техники спортивных способов плавания. Продолжать изучение упражнений для техники способов передвижения ватерполисток. Продолжать изучение упражнений для освоения техники перехода от одного способа к другому. Продолжать изучение упражнений для техники начальных приемов владения мячом и выполнение основного броска. Сдача КПЭ. | |
| 1 - 2 недели | 3 - 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание кролем на спине, в полной координации и по элементам. Плавание брассом, в полной координации и по элементам. Плавание дельфином, в полной координации и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Совершенствование ведения мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Поворот «кувырок». ***Контрольное проплывание дистанции 200 метров комплексное плавание, с учетом времени и оценок за старт, технику и поворот*.** Эстафеты с элементами ведения и бросков мяча. Игры «Мяч своему тренеру» и «Водное поло» по упрощенным правилам. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание кролем на спине, в полной координации и по элементам. Плавание брассом, в полной координации и по элементам. Плавание дельфином, в полной координации и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Совершенствование ведения мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Выполнение основного броска на дальность и на точность после приема мяча от партнера. Эстафеты с элементами ведения и бросков мяча. Игры «Мяч своему тренеру» и «Волейбол на воде» по упрощенным правилам. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. |
| М а й | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование всех спортивных способов плавания. Совершенствование техники способов передвижения ватерполисток. Совершенствование упражнений техники перехода от одного способа к другому. Совершенствование упражнений для техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска. | |
| 1 – 2 недели | 3 – 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание кролем на спине, в полной координации и по элементам. Плавание брассом, в полной координации и по элементам. Плавание дельфином, в полной координации и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Совершенствование ведения мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Выполнение основного броска на дальность и на точность после приема мяча от партнера. Остановка мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием-передача мяча, в парах, на месте и в движении. Эстафеты с элементами ведения и бросков мяча. Игры «Мяч своему тренеру» и «Водное поло» по упрощенным правилам. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание кролем на спине, в полной координации и по элементам. Плавание брассом, в полной координации и по элементам. Плавание дельфином, в полной координации и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Совершенствование ведения мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Выполнение основного броска на дальность и на точность после приема мяча от партнера. Остановка мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием-передача мяча, в парах, на месте и в движении. Эстафеты с элементами ведения и бросков мяча. Игры «Борьба за мяч» и «Водное поло» по упрощенным правилам. |
| *Домашнее задание* | |
| Имитационные, ОРУ, а также упражнения на дыхание, координацию и гибкость. | |
| И ю н ь | |
| ОРУ, имитационные упражнения на суше. Совершенствование всех спортивных способов плавания. Совершенствование техники способов передвижения ватерполисток. Совершенствование упражнений техники перехода от одного способа к другому. Совершенствование упражнений для техники начальных приемов владения мячом и техники выполнения основного броска. | |
| 1 – 2 недели | 3 – 4 недели |
| Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание кролем на спине, в полной координации и по элементам. Плавание брассом, в полной координации и по элементам. Плавание дельфином, в полной координации и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Совершенствование ведения мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Выполнение основного броска на дальность и на точность после приема мяча от партнера. Остановка мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием-передача мяча, в парах, на месте и в движении. Поворот «кувырок». Эстафеты с элементами ведения и бросков мяча. Игра «Водное поло» по упрощенным правилам. | Ходьба, бег, дыхательные и общеразвивающие в движении. упражнения. Плавание кролем на груди, в полной координации и по элементам. Плавание кролем на спине, в полной координации и по элементам. Плавание брассом, в полной координации и по элементам. Плавание дельфином, в полной координации и по элементам. Ватерпольный кроль на груди и на спине, треджену на груди, на спине и на боку. Совершенствование ведения мяча. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади. Переход от плавания способом кроль на груди к способу кроль на спине, брасс и обратно. Выполнение основного броска на дальность и на точность после приема мяча от партнера. Остановка мяча, летящего навстречу, «гасящим» движением кисти на воду перед собой. Прием-передача мяча, в парах, на месте и в движении. Поворот «кувырок». Эстафеты с элементами ведения и бросков мяча. Игра «Водное поло» по упрощенным правилам. |

**IV. Содержание**

*Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше:*

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;

-совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);

- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала в воде.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные

игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени - прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге; специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде.

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями,

выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания и водного поло. С формой гребковых движений руками, как при плавании кролем на груди и на спине, девочки знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне. Они также предварительно знакомятся с необходимостью преодолевать сопротивление воды при выполнении гребков руками, применяя упражнения с резиновыми амортизаторами. Величина сопротивления не должна превышать 40-50% от максимальной (для каждого занимающегося) величины, которая может быть определена при однократном выполнении этого упражнения. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц. Совершенствование физических качеств ватерполисток на данном этапе путем применения общеразвивающих и специальных физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью средств плавания. Именно поэтому в подготовительную часть каждого занятия по водному поло обязательно включается комплекс общеразвивающих и специальных физических упражнений на суше, содержание которого определяется задачами данной тренировки. Выполнение такого комплекса подготавливает ватерполистку к успешному освоению учебного материала в непривычных условиях водной среды. В период обучения водному поло упражнения комплекса необходимо выполнять ежедневно, во время утренней зарядки.

***Подныривания и открывание глаз в воде.***

Задачи:

- устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды;

- обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Упражнения:

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза

руками.

1. Набрать в ладони воду и умыть лицо.

2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.

3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.

4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.

5. То же, держась за бортик бассейна.

6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду,

попытаться сесть на дно.

7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.

8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество

облицовочных плиток до дна бассейна.

9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.

10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.

11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

***Выдохи в воду.***

Задачи:

- освоение навыка задержки дыхания на вдохе;

- умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе;

- освоение выдохов в воду.

Упражнения:

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.

2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на

горячий чай).

3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.

4. То же, опустив лицо в воду.

5. То же, погрузившись в воду с головой.

6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.

7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.

8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).

9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.

10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.

12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

***Упражнения для изучения техники владения мячом:***

Задачи:

- Повышение уровня владения мячом;

- Выполнение основного броска.

Упражнения:

На суше:

1. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы.

2. Ловля и броски мяча толчком от груди.

3. Ловля и броски мяча броском сбоку.

4. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы.

5. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча.

6. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону.

7. Баскетбольное ведение мяча.

В воде:

8. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы.

9. Ловля и броски мяча толчком от груди.

10. Ловля и броски мяча броском сбоку.

11. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы.

12. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой толчком от плеча.

13. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой махом через сторону.

14. Поднимание мяча в воде с подхватом.

15. Броски мяча партнеру.

***Игры на воде.***

«Мяч по кругу»

Играющие становятся в круг и перебрасывают друг другу легкий, не впитывающий влагу мяч.

«Волейбол в воде»

Задача игры: та же, что и в предыдущей игре.

В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Салки с мячом»

Играющие произвольно перемещаются в воде. Один из них («салка») легким

резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Тот, кто задет мячом, становится «салкой».

Методические указания. В зависимости от подготовленности участников игра может проводиться в мелком или в глубоком бассейне.

«Борьба за мяч»

Участники делятся на две равные по силам команды. У одной из них - легкий мяч. Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу, а команда соперников старается отнять у них мяч. Выигрывает команда, завладевшая мячом большее количество раз.

«Мяч своему тренеру»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги напротив друг друга: первая - на одной линии, вторая - на другой. У каждой команды есть тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от своей команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

«Гонки мячей»

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По команде ведущего они плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят впереди себя мяч по воде. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

Методические указания***.*** Оба игрока в соревнующейся паре должны иметь одинаковый уровень подготовленности.

**Упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.**

***Кроль на груди***

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

2. Ныряние в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.

3. И.п. - стоя на суше в наклоне вперед, в руках гимнастическая палка. Имитация движений руками кролем в согласовании с поворотами плечевого пояса, туловища и движениями бедер.

4. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).

5. То же, с акцентированно ускоренным проносом руки.

6. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.

7. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

8. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра в конце гребка.

9. То же, что и упражнение 10, но с лопаточками.

10. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода ее из воды за спину (задание -коснуться пальцами поплавка или ягодиц).

11. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения.

Выполняется 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед). Вдох производится в сторону гребковой руки.

12. То же, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.

13. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.

14. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

15. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей - то же другой и т.д.

16. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).

17. То же, но с движениями ног дельфином.

18. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок.

19. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох в сторону прижатой руки.

20. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

21. Плавание кролем на груди с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.

24. Плавание кролем на груди с различной координацией движений - шести-, четырех- и двухударной.

25. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

26. Плавание кролем на груди в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

***Кроль на спине***

Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.

1. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая - вверх.

2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука вперед по поверхности воды, другая у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.

3. Ныряние в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и

дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.

4. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.

5. То же с лопаточками.

6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнуто длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.

7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.

8. Плавание кролем на спине с «подменой» (аналогично упражнениям 15 и 16 для кроля на груди).

9. Плавание кролем на спине на «сцепление» (аналогично упражнениям 17 и 18 для кроля на груди).

10. Плавание на спине с «обгоном» (аналогично упражнению 19 для кроля на груди).

11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков

одновременно двумя руками.

12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.

13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая вытянута вперед, движений ногами дельфином.

14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.

15. Плавание кролем на спине с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.

18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.

19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.

20. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

21. Плавание кролем на спине в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе, с подвеской (лидирующий трос), с ластами

***Брасс***

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без нее.

2. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.

3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.

4. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя- тремя циклами движений брассом без наплыва.

5. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.

6. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придает телу положение, близкое к горизонтальному.

7. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды.

8. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.

9. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).

10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами

дельфином.

11. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).

12. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.

13. Предыдущее упражнение, но без поплавка, ноги у поверхности воды и

расслаблены.

14. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.

15. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

16. Ныряние брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.

17. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.

18. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.

19. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.

20. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25-50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.

21. Плавание брассом с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

22. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.

23. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.

24. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

25. Плавание брассом в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос).

***Дельфин***

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра.

2. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.

3. То же, но обе руки у бедер. Применяется в плавании на коротких отрезках.

4. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки вперед, голова

приподнята над водой (подбородок на уровне поверхности воды).

5. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках.

6. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.

7. И.п. - вертикальное положение в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.

8. И.п. - руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять новое положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами

начать пронос правой руки вперед; на второй -завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад в и.п.

9. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.

10. То же, но без поплавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.

11. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.

12. Плавание с помощью движений ногами дельфином и укороченных гребков руками брассом.

13. Предыдущее упражнение, но с поворотом головы подбородком налево, вперед, направо, вперед и т.д. (через каждый цикл движений).

14. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами удара ногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором – в конце гребка руками.

15. Плавание дельфином с поднятой головой, подбородок на уровне поверхности воды.

16. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.

17. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

18. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.

19. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. в ритме двухударной слитной координации.

20. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.

21. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.

22. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.

23. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.

24. Плавание с помощью движений руками кролем и ногами дельфином в слитной двухударной координации. Выполняется с дыханием в одну (на 2 гребка руками) или обе (на 3 гребка руками) стороны.

25. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой

плавательной доской, зажатой между бедрами.

26. То же, но с касанием кистями бедер.

27. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.

28. Плавание дельфином с заданными темпом и скоростью (постоянные значения параметров и их варьирование), акцентированием внимания на отдельных элементах техники движений.

29. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

30. Плавание дельфином в облегченных условиях: на растянутом амортизаторе или с подвеской (лидирующий трос), с ластами.

**Общая физическая подготовка на суше:**

Общая физическая подготовка ватерполиста направлена на разностороннее

комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики водного поло и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития

выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

- оздоровление ватерполисток, закаливание, выработка иммунитета к сменам

температур;

- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;

- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

Целенаправленное решение этих задач в процессе тренировки создает определенный тип спортсменки - ватерполистки.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений (обычные ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.);

- прыжки в длину;

- метание;

- упражнения с отягощением;

- упражнения для туловища и шеи;

-упражнение для ног;

-упражнения для рук и плечевого пояча;

кроссовая подготовка;

- общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах);

- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих

упражнений.

**V. Требование к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся должны:

*иметь представление:*

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, имитационных, соревновательных;

*уметь:*

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, ловкости и координации; выполнять комплексы имитационных упражнений для освоения качественной техники; проводить закаливающие процедуры; знать о правилах элементарных соревнований игры, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований(игр); вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

*демонстрировать уровень физической подготовленности*(см. таблицу)

*Таблица*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | |
| Старт в воду, из положения стоя | высокий | средний | Низкий |
| Выполнять старт уверенно, без ошибок | Выполнять старт без фазы полёта | Выполнять прыжок ногами вниз |
| Проплывание дистанции 25 м ватерпольным кролем с ведением мяча (сек) | 0.25,0 | 0.27,7 | 0.29,5 |
| Проплывание дистанции 50м кроль (сек) | 0.45,0 | 0.47,0 | 0.50,0 |
| Проплывание дистанции 100м кроль (сек) | 1.39,0 | 1.43,0 | 1.47,0 |
| Проплывние дистанции 200 м всеми способами | Выполнять без ошибок выполнения старта, техники, поворотов | Выполнять с незначительными нареканиями судьи или тренера по старту, технике и поворотам | Выполнять с грубыми ошибками старта, техники, поворотам |
| Плавание на 2x25 м треджен на груди | Выполнять без ошибок выполнения техники | Выполнять с незначительными нареканиями судьи или тренера по технике | Выполнять с явными грубыми нарушениями техники |
| Плавание на 2x25 м треджен на спине | Выполнять без ошибок выполнения техники | Выполнять с незначительными нареканиями судьи или тренера по технике | Выполнять с явными грубыми нарушениями техники |

**VI. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Техника безопасности на тренировочных занятиях.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обеспечиваются экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло, утвержденного Приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 № 682 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта водное поло».

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие бассейна 25 м;

- наличие тренажерного зала;

- наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организация систематического медицинского контроля.

**Спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ворота для водного поло | штук | 2 |
| 2. | Мяч для водного поло | штук | 21 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 3. | Весы медицинские | штук | 2 |
| 4. | Гантели массивные от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 5. | Доска для плавания | штук | 20 |
| 6. | Доска информационная | штук | 2 |
| 7. | Колокольчик судейский | штук | 10 |
| 8. | Лопатки для плавания | штук | 20 |
| 9. | Мячи набивные (медбол) весом от 1 кг до 5 кг | комплект | 3 |
| 10. | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 11. | Поплавки-вставки для ног | штук | 50 |
| 12. | Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды | штук | 20 |
| 13. | Скамейки гимнастические | штук | 6 |

**Рекомендации к проведению тренировочных занятий, а так же требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

Обеспечение безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы. Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Допуск к занятиям в бассейнах и залах осуществляется только через администраторов бассейна по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий водными видами спорта.

Тренер обязан:

1. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий.

При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые.

Во время занятий тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без тренера не разрешается.

2.Тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.

3.Ныряние в бассейне разрешать только под наблюдением тренера и при соблюдении правил безопасности. При обучении нырянию разрешается нырять одновременно не более чем одному занимающемся на одного тренера при условии тщательного наблюдения с его стороны за ныряющим до выхода его из воды.

4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

5. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

*1. Общие требования безопасности*

1.1 К занятиям в бассейне допускаются спортсмены, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2 При нахождении в бассейне спортсмены обязаны соблюдать правила поведения для занимающихся.

1.3 График проведения занятий в бассейне определяется расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения.

1.4 Опасными факторами в бассейне являются:

- физические (скользкие поверхности; острые кромки и сколы на поверхностях ванн и полах; шум; электрооборудование (сушилки, фены и т.п.); горячая вода в душевых; пониженные значения температуры воды и воздуха; возможность захлебнуться);

- химические (повышенная концентрация различных химических веществ в воде и в воздухе).

1.5 Спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6 О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру проводящему занятия в бассейне.

1.7 Спортсменам запрещается без разрешения тренера, проводящего занятия в бассейне, подходить к имеющемуся в бассейне и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и пользоваться им.

1.8 Запрещается использовать моющие средства в стеклянной упаковке и зеркальца.

1.9 Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, могут быть отстранены от занятий.

*2. Требования безопасности перед началом занятий*

2.1 Изучить содержание ТБ.

2.2 С разрешения тренера пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

2.3 Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

2.4 Надеть купальный костюм и шапочку.

2.5 Осторожно войти в помещение бассейна.

2.6 С разрешения тренера войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.

2.7 Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи или после больших физических нагрузок.

3. Требования Безопасности Во Время Занятий

*3.1 Во время занятий спортсмен обязан:*

3.1.1 соблюдать инструкцию ТБ;

3.1.2 неукоснительно выполнять все указания тренера, проводящего занятия;

3.1.3 при поточном выполнении упражнений в воде (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.1.4 выполнять прыжки с тумбочек только с разрешения тренера, проводящего занятия.

3.1.5 использовать спортивный инвентарь (доски для плавания, мячи, калабашки и т.д.) только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятия.

*3.2 Занимающимся запрещается:*

3.2.1 выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятия;

хватать друг друга за руки, ноги, голову и другие части тела во избежание несчастных случаев и травм;

3.2.2 «топить» друг друга;

3.2.3 снимать шапочку для плавания;

3.2.4 бегать в помещении бассейна, в раздевалках;

3.2.5 прыгать в воду с бортиков и лестниц;

3.2.6 висеть на разделительных дорожках, подныривать под лестницы в бассейне;

нырять с тумбочек и плавать под водой без разрешения тренера, проводящего занятия;

3.2.7 вносить в помещение бассейна любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятия.

*4. Требования безопасности в аварийных ситуациях*

4.1 При возникновении во время занятий в воде болей в суставах, мышцах конечностей, сильного покраснения кожи, неприятных ощущениях в глазах возникновения кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру, проводящему занятия с последующим обращением к медсестре плавательного бассейна.

4.2 Почувствовав озноб, сообщить об этом тренеру, проводящему занятия, с его разрешения выйти из воды и растереться сухим полотенцем.

4.3 При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

4.4 При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании) немедленно сообщить об этом тренеру, проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.5 При получении травмы сообщить об этом тренеру, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь тренеру, проводящему занятия, оказать пострадавшему первую помощь.

*5. Требования безопасности по окончании занятий*

5.1С разрешения тренера выйти из воды по специальным лестницам, спиной к воде.

5.2 Принять душ, одеться, просушить волосы под феном.

5.3 С разрешения тренера, проводящего занятия, организованно покинуть помещение бассейна.

5.4 При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции и очистки воды, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера, проводящего занятия.

*Примечания:*

В соответствии с Постановлением Министерства Здравоохранения РФ и Главного Государственного санитарного врача РФ от 30 января 2003 г. № 4 «О введении в действие СанПиН 2.1.2.1188-03. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества» температура воды в бассейнах должна иметь следующие значения:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид бассейна | Температура воды |
| Спортивный | 25 - 28 |
| Учебные для детей до 7 лет | 30 - 32 |
| Учебные для детей старше 7 лет | 28 - 29 |

Температура воздуха должна быть на 1-2 градуса выше температуры воды.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки - 2 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Методические принципы:

1) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменок, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретной спортсменки, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

**IIX Литература**

1. Кистяковский А.Ю. Водное поло / А.Ю. Кистяковский. – М.: Советская Россия, 1957. – 30 с.

2. Кольман В.Г. Водное поло: программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации) / В.Г. Кольман. – М.: ГЦОЛИФК, 1969. – 52 с.

3. Костанян А.О. О значении скорости в технико-тактических действиях ватерполистов: совершенствование системы подготовки ысококвалифицированных спортсменов: Тез ХII респ. научно-методич. конф. / А.О. Костанян, Э.М. Шагаев. – Ереван.: 1983. – с. 106-108. 29. 4.Кочубей М.И. Многолетнее планирование специальной плавательной и технической подготовленности юных ватерполистов 12-16 лет: автореф. дис… канд. пед. наук / М.И. Кочубей. – М.: 1989. – с. 23.

4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г.Бауэр, Е.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. – М.: 1995. 6. Осипов Г. В. Основы организации учебного процесса в спортивном отделении по водному поло в вузе / Г.В. Осипов, Л.М. Леонтюк, В.И. Храпов. – СПб.: СПГУТД, 1997. – 60 с.

5. Положение о специализированной детско-юношеской спортивной школе Олимпийского резерва (СДЮШОР). – М.: Советский спорт, 1987.

6. Приказ Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового план-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР).

7. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, «Водное поло – Программа». – М.: 2005. 37. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. – Киев, 1987. – 422 с.

8. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов. – Киев, 1988. – 287 с.

9. Пушкарев В.В. Объективизация системы управления процессом подготовки ватерполистов высокого класса. Физ. культура личности студента: Тез. межвуз. науч. конф. / В.В. Пушкарев, Н.А. Левенко. – М., - 1989. – с. 210-211.

10. Попов Б.Н. Техника выполнения бросковых движений / Б.Н. Попов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – с. 35-40.

11. Райки Б. Водное поло / Б. Райки. – Будапешт.: Корвина, 1960. – 124 с.: ил.

12. Рыжак М.М. Водное поло / М.М. Рыжак, В.В. Михайлов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 95 с.: ил.

13. Сахновский П.В. Водное поло: программа для детско-юношеских спортивных школ / П.В. Сахновский. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 69 с. 16. Столбов Н.Ф. Водное поло / Н.Ф. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 144 с.

14. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

15. Храпов В.И. Водное поло / В.И. Храпов, Г.В. Осипов, Т.В. Ковалева. – СПб.: 1999. – с. 15-20.

16. Чернов В.Н. Исследование влияния больших нагрузок на организм спортсмена при игре в водное поло: Автореф. дис. канд. пед. Наук / В.Н. Чернов. – Киев, 1974. – 34 с.

17. Шагаев Э.М. Методика совершенствования временных характеристик технико-тактических действий у юных ватерполистов: автореф. дис… канд. пед. наук / Э.М. Шагаев. – Ташкент.: 1990. – с. 12-23.

18. Штеллер И.П. Водное поло / И.П. Штеллер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – с. 20-32. 50. Юрченко В.И. Влияние различных вариантов плавательной подготовки на развитие специальной (игровой) выносливости юных ватерполистов / В.И. Юрченко. – М.: Теория и практика физ. Культуры, 1972. - №5. – с. 11-12.

**IX. Дополнительный раздел**

**Контрольные нормативы для группы НП - 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Результат |
| Общая физическая подготовка | | |
| 1 | Наклон-разгибание сидя на гимнастической скамейке (пресс), кол-во раз за 30 сек раз | 15 |
| 2 | Прыжок в длину с места см | 165 |
| 3 | Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 4 |
| 4 | Наклон вперед, стоя на возвышении см | -5 |
| 5 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа 30 сек | 15 |
| 6 | Бросок мяча сидя , ноги врозь, из-за головы двумя руками м | 2 |
| Техническая и плавательная подготовка | | |
| 7 | Плавание всеми стилями (200м комплексное плавание) | Оценка техники |
| 8 | Плавание 50 м в/с сек | 0.45 |
| 9 | Ведение мяча 25 м, ватерпольным кролем, старт с воды сек | 0.25 |
| 10 | Плавание 100 м в/с сек | 1.39,0 |
| 11 | Плавание на 2x25 м треджен на груди и спине | Оценка техники |
| 12 | Выполнение бросков в створ ворот с расстояния 6м кол-во попаданий из 10 бросков | 5 |
| 13 | Бросок мяча в стену и прием с расстояния 2 м кол- во раз за 30 сек | 15 |
| 14 | Основной бросок мяча с места на дальность в «коридоре» 2,5 м | 9 |
| 15 | Плавание в створе ворот 5x3 метра сек | 25 |
| 16 | Экспертная оценка тренером и старшим тренером игровых качеств спортсмена и теоретических знаний | Оценка |