

Городской округ Мытищи Московской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
Дошкольное отделение «Городок»

Согласовано:
Зам.директора по ОДР
МБОУ СОШ №6
Л.Г. Ешина
« 30 » августа 2023 г.

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ №6
Л.А. Ляпина
« 30 » августа 2023 г.

Рабочая программа дополнительного образования детей
«Водное поло»
Направление: «Физическое развитие»

Составил: руководитель кружка
Беленькая М.В.

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета:
№ 1 от « 30 » августа 20 23 года

Г.о. Мытищи

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная, оздоровительная.

2. Актуальность программы – физическое развитие и укрепление здоровья детей, обеспечение психологической устойчивости и эмоциональной разгрузки.

На сегодняшний день концепция дошкольного образования РФ подразумевает использование разнообразных программ, созданных научными коллективами и педагогами-исследователями.

Инновационные процессы в системе образования требуют новой организации системы в целом, и особое значение предается дошкольному воспитанию и образованию. Ведь именно в этот период закладываются все основы становления личности ребенка и его физическое здоровье, а следовательно и здоровье нации в целом. Также закладывается формирование мотивации дошкольников к регулярным занятиям физическими упражнениями, активному образу жизни. Эти непростые задачи требуют создания специальных условий в обучении, в связи с этим большое значение отведено программе по оснащению дошкольных образовательных учреждений плавательными бассейнами. Это широко реализует возможности обучать детей плаванию, физическим упражнениям в воде, элементам синхронного плавания, играм и игровым видам спорта в воде.

Программа «Водное поло» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564).

Данная программа соответствует возрастным особенностям воспитанников данного возраста и нормам СП.

Актуальность разработки и создания данной программы обусловлена тем, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание на индивидуальности каждого воспитанника, помогает физическому, функциональному, развитию личности ребенка через освоение им игровых элементов и ситуаций с последующим совершенствованием и закреплением их. Занятия мотивируют воспитанников к физическому саморазвитию, к активному и здоровому образу жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Водное поло»** - это развитие следующих процессов:

1. Физическое развитие: координационные способности, сила, гибкость, быстрота реакции, выносливость.
2. Функциональное развитие: сердечнососудистой и дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата, увеличение силы скелетных мышц и гибкости связочного аппарата, улучшение зрительной и слуховой координации.
3. Психическое развитие: умение преодолевать трудности, достигать цели, взаимодействовать со сверстниками.

3. Цель программы: Обучение игре водное поло. Развитие физического и функционального здоровья.

4. Задачи программы

Оздоровительные: развитие физических качеств и функционального состояния организма, укрепление здоровья воспитанников.

Образовательные: обучение игровым элементам: владению мячом, навыкам передвижения в воде; обучение умению координировать свои действия; обучение умению работать в команде.

Воспитательные: воспитывать силу воли, объективное отношение к себе и другим воспитанникам, умение и желание трудиться, взаимодействовать в группе, умение преодолевать трудности и положительную мотивацию к обучению.

Настоящая программа представляет систему формирования у старших дошкольников умений и навыков игры с мячом в воде. Приоритетами данной программы являются:

Ознакомительно-практическая деятельность:

- формирование представления у воспитанников об игре водное поло в целом;
- теоретическое и наглядное ознакомление с отдельными элементами игры с мячом в воде, игровыми ситуациями и упражнениями;
- приобретение практического опыта игры с мячом в воде.

Коммуникативная деятельность:

- умение осуществлять передачу и ловлю мяча в команде;
- умение взаимодействовать в движении.

Рефлексивная деятельность:

- владение навыками самоконтроля при выполнении упражнений, умением предвидеть возможные игровые ситуации;

Соревновательная деятельность:

- организация соревновательных игр в рамках образовательного учреждения: мобилизация личности, постановка и достижение цели, соревновательный настрой, самооценка себя.

Новизна программы - программа дополнительного образования направлена на формирование у воспитанников ДОО целостного представления об игре с мячом в воде.

Реализация данной программы позволяет стимулировать интерес детей к занятиям физическими упражнениями в воде и плаванию в целом, помогает развитию коммуникативных навыков детей за счет их взаимодействия в команде, в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Основные принципы реализации программы:

- принцип дифференциации и индивидуализации обучения;
- принцип доступности и постепенности (от простого к сложному);
- принцип увлекательности способствует развитию интереса к игре;
- принцип сотрудничества предполагает совместную деятельность детей и педагога;
- принцип комфортности: атмосфера доброжелательности, положительная мотивация;
- принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности воспитанника);
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

Методы и приемы:

- Показ, разучивание игровых элементов и упражнений;
- Использование игровых и соревновательных приемов;
- Исправление ошибок;
- Моделирование игровых ситуаций.

Данная программа является инновационной для данного ДОО.

1. Адресат программы

Дополнительная образовательная программа предназначена для детей (мальчиков) подготовительной группы в возрасте от 6 до 7 лет, для формирования представления об игре с мячом в воде и практического применения.

2. Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Объем курса – 28 часов.

Особенности организация образовательного процесса

Занятия групповые. Состав группы постоянный (10 человек).

Режим занятий

Программа рассчитана на 28 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю (с октября по апрель). Продолжительность занятия 30 – 35 минут.

3. Планируемые результаты обучения – освоение программы не менее, чем 90% обучающихся. По окончании обучения воспитанники должны уметь владеть мячом в воде, передавать и принимать мяч, взаимодействовать в команде, моделировать и решать игровые ситуации. (участие в соревновании).

4. Формы аттестации

Промежуточная аттестация воспитанников:

Выполнение отдельных упражнений

Итоговая аттестация воспитанников:

Участие в соревновании (для зрителей или видеозапись).

5. Формы отслеживания, фиксации и демонстрации результатов:
журнал посещаемости, фото и видео отдельных игровых ситуаций, итоговое соревнование.

Промежуточный контроль проводится для определения уровня усвоения воспитанниками отдельных упражнений.

Формой итогового контроля является соревнование.

6. Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в плавательном бассейне с использованием стандартного для обучения плаванию оборудования (мячи, ворота, нудлы, ласты, плавательные доски, тонущие предметы и др.).

Кадровое обеспечение

Реализует программу Беляева Надежда Михайловна – инструктор по физической культуре.

II. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Тематический учебный план-график

Содержание занятий	Кол-во часов	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Вводное занятие	1	1						
Общая физическая подготовка	4	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Специальная физическая подготовка	4	1	0,5	0,5	0,25	0,75	0,5	0,5
Технико-тактическая подготовка	4	0,25	0,5	1	0,25	0,5	0,5	1
Игровая подготовка	12	1	2	2	1	2	2	2
Психологическая подготовка	2	0,3	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3
Итоговое занятие	1							1
Итого часов	28							

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Октябрь	1	Вводное занятие. Значение игр в воде и плавания для здоровья человека. Правила игры.	Очная	Плавательный бассейн	Опрос, практическое вводное занятие
2.	Октябрь	2	Общая и специальная физическая подготовка.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение
3.	Октябрь	3	Освоение способов передвижения с мячом.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение передвижений
4.	Октябрь	4	Работа с мячом в парах. Передача мяча.	Очная	Плавательный бассейн	Самостоятельная работа в парах
5.	Ноябрь	1	Броски в ворота с места и в движении.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение бросков
6.	Ноябрь	2	Прием и передача мяча в парах.	Очная	Плавательный бассейн	Самостоятельная работа в парах
7.	Ноябрь	3	Остановка и прием летящего мяча.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение остановки мяча
8.	Ноябрь	4	Отработка бросков в ворота после передачи мяча	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение бросков
9.	Декабрь	1	Атака и защита ворот.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение

						атаки и защиты
10.	Декабрь	2	Отработка простых игровых ситуаций.	Очная	Плавательный бассейн	Проигрывание игровых ситуаций
11.	Декабрь	3	Игра в нападении.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение нападения
12.	Декабрь	4	Игра в защите.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение защиты
13.	Январь	2	Удаление. Игра в меньшинстве.	Очная	Плавательный бассейн	Самостоятельная игра
14.	Январь	3	Игра в большинстве (без вратаря).	Очная	Плавательный бассейн	Самостоятельная игра
15.	Январь	4	Защита ворот. Атака в парах.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение защиты
16.	Февраль	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Очная	Плавательный бассейн	Выполнение нормативов
17.	Февраль	2	Развитие специальной выносливости	Очная	Плавательный бассейн	Практическая работа
18.	Февраль	3	Моделирование игровых ситуаций	Очная	Плавательный бассейн	Практическое проигрывание
19.	Февраль	4	Моделирование игровых ситуаций	Очная	Плавательный бассейн	Практическое проигрывание
20.	Март	1	Игра. Развитие скоростных способностей.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое проигрывание
21.	Март	2	Игра. Совершенствование техники владения мячом.	Очная	Плавательный бассейн	Контрольное выполнение
22.	Март	3	Игра. Совершенствование атаки и защиты ворот.	Очная	Плавательный бассейн	Самостоятельное выполнение атаки и защиты
23.	Март	4	Игра. Развитие специальной выносливости.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение
24.	Апрель	1	Игра. Развитие специальной выносливости.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение
25.	Апрель	2	Игра. Моделирование ситуаций.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение
26.	Апрель	3	Игра. Моделирование ситуаций.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение
27.	Апрель	4	Игра. Моделирование ситуаций.	Очная	Плавательный бассейн	Практическое выполнение
28.	Апрель	5	Игра. Отчетное занятие	Очная	Плавательный бассейн	Соревнование в рамках ДОУ

III. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы применяются следующие методы обучения:

Методы	Приёмы
Наглядный	Показ, разучивание упражнений.
Повторный метод	Применяется с целью многократного выполнения упражнения при сохранении содержания и величины нагрузки.
Тренировочный	Основной метод активного обучения игре с мячом в воде.
Игровой	Использование подвижных игр и их элементов в воде для совершенствования навыков игры водного поло.
Соревновательный	Специально организованные состязания для создания условий для индивидуального и командного совершенствования.
Вариативный	Применяется с целью многократного выполнения одного и того же упражнения с изменением условий.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Форма организации занятия: практическое тренировочное занятие.

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

- Индивидуальное и групповое обучение
- Индивидуальное взаимообучение
- Развивающее обучение
- Игровая деятельность
- Коллективное взаимодействие
- Здоровьесберегающая

Алгоритм занятия – краткое описание структуры занятия и его этапов:

В **структуре занятия** отводится время на вводную (подготовительную) часть, основную часть, заключительную часть.

Структура занятия:

1. Вводная (подготовительная) часть. Мотивация к тренировочному процессу, сообщение цели занятия. Функциональная и физическая подготовка организма к тренировочному процессу.

2. Основная часть. Непосредственно тренировочный процесс, в ходе которого происходит активное обучение в соответствии с целями и задачами занятия.

3. Заключительная часть. Подведение итогов занятия. Упражнения на релаксацию и функциональное восстановление организма.

IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Водные виды спорта. – Учебник для вузов. Под ред. Н.Булгаковой. М.
3. Кудрявцев В., Кудрявцева Ж. Спорт мира и мир спорта. М., 1987.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
6. Правила спортивных игр и состязаний. Иллюстрированный энциклопедический справочник. Пер с англ., Минск, 2000
7. Рыжак М., Михайлов В., Водное поло. М., 1977
8. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
9. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80с.: ил. – (Методика).