

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 24 «РОДНИЧОК»
(МБДОУ «ДС № 24 «РОДНИЧОК»)

*Россия, 663318, Красноярский край, г. Норильск, ул. Лауреатов, д. 69, ☎ (3919) 34 28 95, E-mail: mdou24@norcom.ru
ОКПО 58799284, ОГРН 1022401630635, ИНН/КПП 2457051632/245701001*

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА:

Педагогическим советом

МБДОУ «ДС № 24 «Родничок»

Протокол № 3 от 22.03.2022г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего

МБДОУ «ДС № 24 «Родничок»

№ 47/1 от 22.03.2022г.

Дополнительная образовательная программа

"КАПИТОШКА»

по курсу обучения элементам командной игры «Водное поло»
детей 5-7 лет

Руководитель курса
Гельх Оксана Юрьевна
инструктор по физической
культуре первой
квалификационной
категории

Норильск, 2022

Содержание

Раздел	Описание	Страница
1	Пояснительная записка	2
1.1	Актуальность	2
1.2	Цель и задачи рабочей программы	3
1.3	Принципы организации образовательного процесса	3
2	Планируемые результаты освоения Программы (в соответствии с целевыми ориентирами)	4
3	Содержание Программы	4
3.1	Формы организации работы	4
3.2	План реализации Программы	5
3.3	Ресурсное обеспечение	11
	Список литературы	12

I. Пояснительная записка

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Водное поло – спортивная игра, с английского языка переводится как «вода» и «шар». Это командная игра с мячом на воде, которая требует быстроты, силы, умения сочетать свои действия товарищей и высоких волевых качеств. Большая и всесторонняя нагрузка, получаемая в процессе тренировки и игры, содействует всестороннему развитию организма пловца. Играющие, плавая, стремятся забросить мяч в ворота соперника и не пропустить в свои. Это одна из интереснейших игр, потому что в ней присутствуют элементы разных видов спорта: плавания, борьбы, бокса, баскетбола и даже художественной гимнастики. Командный характер игры, ее эмоциональность и вместе с тем точная регламентация действий игроков правилам помогают воспитывать коллективизм и дисциплинированность. Водное поло рекомендуется детям с 5-6 лет. Оно гармонично развивает хорошую осанку, выравнивает спину, активизирует дыхание. Программа «Капитошка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативно-правовые документы

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20 (Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1./2.4.3598-20.

1.1 Актуальность

В программе прослеживается комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия. А также создаются условия оздоровления всех систем его организма.

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

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание условий, в которых возможно формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование всех физических качеств, а также творческой самостоятельности, посредством освоения двигательной деятельности – умения играть в водное поло.

Задачи:

1. Образовательные:

- 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.

2. Оздоровительная:

- способствовать укреплению здоровья дошкольников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

3. Воспитательная:

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

4. Развивающая задача:

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

1.3 Принципы организации образовательного процесса

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, педагог 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 хорошие 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 педагога. 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. Не следует форсировать разучивание большого количества новых упражнений.

6. Индивидуализация.

Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивать здоровый образ жизни 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, создавать оптимальные условия для занятий детей. И всегда помнить, что педагог несет ответственность за жизнь и здоровье каждого ребенка.

2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения программы юные ватерполисты будут 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;

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.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- показательные игры по завершению курса обучения;
- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

3. Содержание Программы

3.1 Методы и приемы организации

1. Наглядные методы.

Использование наглядных методов помогает создать у воспитанников 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.

2. 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 занятии, 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.

3. 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. В основе разработки этих упражнений - «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.

4. Метод разучивания в целом.

Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники после изучения ее элементов по частям. 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.

5. 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; повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для водного поло.

Поэтому соревновательный и игровой методы применяются с первых тренировок.

3.2 Формы проведения занятий

Обучение проводится в форме занятий. На протяжении всех занятий основное внимание уделяется всестороннему развитию, 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 в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, что в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает тренировку по водному поло подведение итогов.

Режим занятий

Программа разработана для детей 5-7 лет и рассчитана на 3 месяца (с февраля по апрель). Количество учебных недель - 12. Недельная нагрузка – 1 час. Занятия проводятся с 1 группой 4 раза в месяц.

Группа	Длительность (СанПиН 2.4.3648-20)	Количество занятий в месяц	Всего занятий	Количество детей, человек
старшая	25 мин	4	12	10
подготовительная	30 мин	4	12	10

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурных групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические заболевания почек, органов дыхания, пороки сердца, близорукость, повышенное внутреннее давление.

3.3 Учебно - тематический план

№	Название раздела	Количество часов	Количество занятий
1.	Начальное обучение игре в водное поло: - техника передвижения - техника плавания - техника владения мячом - техника игры вратаря	4	4
2.	Техника приемов нападения	2	2
3.	Техника специальных приемов плавания	2	2
4.	Техника игры	2	2
5.	Обманные движения	1	1
6.	Показательная игра	1	1
	Итого:	12	12

4. Методика обучения игре «Водное поло»

Методика начального обучения игре в водное поло предусматривает одновременное или последовательное изучение:

- технику передвижения,
- технику плавания,
- технику владения мячом
- технику игры вратаря.

Наиболее рациональным считается поэтапно-последовательное изучение: в начале техника передвижения, затем – специальные приемы и техника владения мячом.

При обучении технике передвижения особое внимание уделяется освоению техники плавания способом кроль на груди; используется большое количество упражнений для освоения техники движений ногами.

Обучение технике выполнения специальных приемов плавания проводится на отдельных занятиях по плаванию.

Броски изучаются с места, с воды, вперед и способы остановки мяча с опусканием его на воду. Параллельно изучается техника выпрыгивания из воды и поворотов на месте.

В дальнейшем – броски с места, с воды, в стороны и назад, техника старта из воды, прием мяча на ходу на воду, ведение мяча, затем броски мяча с ходу, с предварительной остановкой, прием мяча, летящего по воздуху, без опускания его на воду, броски мяча с ходу, переводы и удары по мячу на месте и в движении.

С техникой игры вратаря, обучаемых знакомят, когда они научатся принимать мяч на воде, на месте и в движении. Вратарь должен высоко выпрыгивать из воды. Он должен овладеть минимумом технических приемов, которые применяют игроки, и, кроме того, освоить ряд специальных приемов перехватывания мяча, летящего в ворота. Когда вратарь видит, что противник собирается ударить по воротам, он принимает исходное положение для выпрыгивания из воды. Как только игрок начинает бросок, вратарь делает движения руками и ногами, поднимаясь вверх и расположив руки сначала вдоль туловища, а затем резко послав руку по направлению к летящему мячу.

Вратарь ловит мяч только в исключительных случаях – когда мяч летит слабо. В остальных случаях, вратарь должен отбивать мяч кистью, предплечьем, плечом, туловищем и головой.

Техника приемов нападения.

Ведение мяча. Быстрое продвижение с мячом по полю способствует повышению эффективности последующих игровых действий.

При ведении мяча ватерполисту необходимо обозревать поле, следить за маневрами соперников и партнеров, что облегчает при высоком положении плечевого пояса и головы и незначительном поворачивании головы из стороны в сторону во время движения. Мяч во время движения проталкивается вперед лицом и волной, образующейся у груди ватерполиста, а благодаря частым и сравнительно укороченным гребковым движениям руками мяч надежнее охраняется от возможных попыток соперников отобрать его.

Поднимание мяча. Мяч, лежащий на воде, можно поднять:

- подхватом (снизу, подведя под него кисть с разведенными пальцами),
- надхватом (положить кисть на плавающий мяч, а затем, сгибая кисть, зажать мяч ею и предплечьем и поднять его),
- захватом кистью и предплечьем.

- надхватом с нажимом.

Остановка мяча. Рука поднята в направлении приближающегося мяча, кисть напряжена и располагается под углом. Когда мяч коснется ладони, игрок энергично сгибает кисть в лучезапястном суставе и опускает на воду

Техника специальных приемов плавания.

Уровень овладения специальными приемами плавания в значительной мере влияет на эффективность игровых действий.

Специальными приемами плавания являются:

- плавание на месте,
- ходьба в воде,
- приподнимание,
- выпрыгивание,
- старт в воде,
- остановка в воде,
- отвал на спину,
- поворот,
- обманные движения.

Тактика игры.

Обучение тактике игры начинают с сообщения занимающимся сведений, касающихся основных закономерностей игры в водное поло. Например, они должны твердо усвоить, что нападающим присуще стремление освободиться от опеки соперников, а защитникам – сблизиться с ними, что в случае если находящиеся впереди партнеры не продвигаются к воротам соперника, то и находящийся сзади них игрок, владеющий мячом, также лишается такой возможности.

Одним из перечисленных элементов тактики, с изучения которого начинают освоение тактических действий, является стремление овладеть рациональной позицией, учитывающей особенности расположения соперников и партнеров, а также местонахождения мяча.

Обучение правилам передачи мяча – начинают в облегченных условиях – когда партнеры не перемещаются. Затем упражнение усложняют – мяч передается игроку, который плавает.

Следующее усложнение – оба игрока плывут. Передача мяча осуществляется в движении.

Обманные движения.

Ватерполист выполняет обманные движения без мяча и с мячом, плавая на месте и передвигаясь. Цель обманных движений – освободиться от опеки при нападении или занять более выгодную позицию при защите. Обучают выполнять обманное движение рукой, головой или туловищем. Обманные движения могут быть односложными, элементарными или сложными.

Например, старт в воде, рывок, остановка, отвал на спину и другие.

Изучая основные положения тактики в водное поло, детей обучают индивидуальной тактике игроков, тактику отдельных групп игроков, тактику команды в целом.

Индивидуальная тактика выражается прежде всего в умении:

-правильно выбрать место в соответствии с моментом игры и задачей, поставленной перед игроком,

-правильно принять мяч или передать его,

-выбрать направление своего передвижения.

В учебно-тренировочном процессе применяются игры, которые содействуют успешному решению ряда педагогических задач. Использование игры на тренировке – это отличное средство воспитания моральных и волевых качеств пловца, развития и укрепления организма в целом, метод закрепления и совершенствования навыков плавания, средство повышения эмоциональности занятий.

Примерные игры:

1) игры, помогающие освоить правильную технику плавательных движений «Рыбки и рыбалов»;

2) игры, помогающие начинающему освоиться с водой: «Пятнашки в кругу»;

3) общеразвивающие игры, помогающие развить умение выполнять движения в воде «Пятнашки в воде».

Игры, направленные на развитие качеств, необходимых для успешного овладения командной игрой «Водное поло».

Игры на воде являются одним из основных средств занятий с детьми водным поло. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы:

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой, овладение основными движениями, «У кого больше мячей?», «Кто дальше бросит мяч?» и т. д.

Вторая группа - игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы: «Охотники и утки», «Переправа», «Удочка» и др.

Третья группа - командные игры, где участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой: «Пушбол», «Салки с мячом».

4.1 Перспективный план работы по обучению детей командной игре «Водное поло»

Месяц	Занятие	Цель
Февраль	1	Начальное обучение игре в водное поло. Знакомство с техникой передвижения
	2	Начальное обучение игре в водное поло. Знакомство с техникой плавания
	3	Начальное обучение игре в водное поло. Знакомство с техникой владения мячом
	4	Начальное обучение игре в водное поло. Знакомство с техникой игры вратаря
Март	5	Техника приёмов нападения. Знакомство и отработка техники ведения мяча.
	6	Техника приёмов нападения. Знакомство и отработка техник

		ведения, поднимания и остановки мяча в игре.
	7	Знакомство и отработка специальных приёмов плавания «Плавание на месте», «Ходьба в воде».
	8	Знакомство и отработка специальных приёмов плавания «Приподнимание», «Выпрыгивание».
Апрель	9	Знакомство и отработка специальных приёмов плавания «Старт в воде», «Остановка в воде».
	10	Знакомство и отработка специальных приёмов плавания «Отвал на спину», «Поворот», обманных движений.
	11	Отработка изученных специальных приёмов плавания в игре, обманных движений.
	12	Отработка тактики игры с использованием всех изученных приёмов.

5. Ресурсное обеспечение

Для проведения занятий необходимы: спортивный зал, бассейн, мячи, одежда для плавания (резиновая шапочка, плавки).

В связи с тем, что задачи Программы предполагают осуществление системной и целенаправленной работы по овладению дошкольниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, в том числе и в воде; формированию их нравственно-волевых качеств; интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, которая включена в основные обязанности инструктора по физической культуре, реализует Программу инструктор по физической культуре.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е.К.Воронова. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.-80 с.
3. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
4. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
6. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
7. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
8. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
9. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
10. 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.
11. 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.
12. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. - 2001.- № 6, 7.
13. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).