

~ 116

**Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 56**

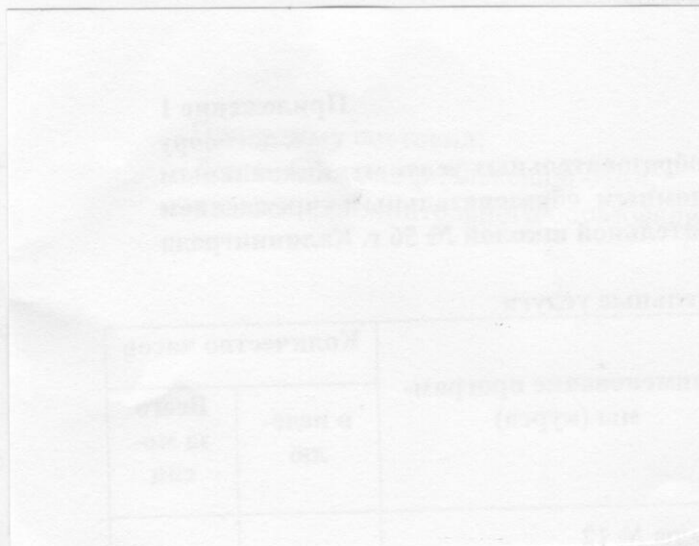
|  |   |   |
|--|---|---|
| Рассмотрено на заседании<br><u>г. Калининград</u><br>MAOY COII № 56<br>Протокол № <u>1</u><br>от « <u>24</u> » <u>08</u> 2017<br>Руководитель <u>[подпись]</u> | Утверждена на заседании MC<br>MAOY COII № 56<br>Протокол № <u>1</u><br>от « <u>25</u> » <u>августа</u> 2017<br>Руководитель MC <u>[подпись]</u> | Разрешена к применению<br>приказом директора MAOY<br>COII № 56<br>Приказ № <u>00-98/11</u><br>от « <u>01</u> » <u>сентября</u> 2017 |
| Согласовано<br>зам. директора по <u>ВР</u><br>MAOY COII № 56<br>Подпись <u>Бачурская Л.Г.</u>  |   | Директор MAOY<br>COII № 56<br>Коломиец А.В.<br>Подпись <u>[подпись]</u>   |



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Водное поло»**

направленность: *физкультурно - спортивная*

Для детей 7 - 17 лет  
срок реализации программы 1 год



Калининград, 2017

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Водное поло- ватерполо, командная спортивная игра с мячом на воде. Ведётся двумя командами по 7 человек на прямоугольной водной площадке размером 30 × 20 (при глубине 2 м), посередине (более коротких) сторон которой устанавливаются ворота шириной 3 м и высотой 0,9 м от уровня воды.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Цель игры — возможно большее число раз забросить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Основу Водного поло составляет умение спортсменов хорошо плавать, свободно владеть мячом, взаимодействовать с партнерами. В. п. появилось в Великобритании в конце 19 века и быстро распространилось по всему миру.

**Новизна** дополнительной образовательной программы предполагает использование авторских спортивных педагогических технологий в проведении занятий.

**Актуальность** программы состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребёнка (здоровье сберегающий, социальные аспекты).

### **Цель программы:**

- создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

### **Задачи программы:**

- сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии;
- содействовать гармоничному развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- создать условия для развития волевых качеств;
- передать необходимые знания в области техники плавания, -изучить технику спортивных и прикладных способов плавания;
- подготовить спортсменов-разрядников.

### **Уровень освоения**

Учебная программа рассчитана на 3 года освоения. Имеет 3 этапа реализации:

**Спортивно-оздоровительный этап (1 год).** Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

**Этап начальной подготовки 1 года (2 год).** Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения воспитанников. На этой тапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки 2 года обучения.

**Этап начальной подготовки 2 года (3 год).** Задача третьего этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения воспитанников. На этой тапе осуществляется работа, направленная на специальную физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки в спортивные школы.

### **Условия реализации программы**

В секцию принимаются дети 9-16 лет. Обязательна справка от врача, где указано, что ребенок не имеет противопоказаний для занятий в бассейне.

Срок реализации программы 3 года.

### **Режим занятий:**

**1 год обучения:** 120 часов, 3 раза в неделю по 1 часу;

**2 год обучения:** 120 часов, 3 раза в неделю по 1 часу;

**3 год обучения:** 120 часов, 3 раза в неделю по 1 часу;

### **Формы организации деятельности занятий:**

Используются групповая и индивидуальная форма, а также групповая работа с частью коллектива.

### **Формы проведения занятий:**

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов.

### **Ожидаемый результат:**

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП

### **Способы оценки результативности:**

1. Индивидуальные беседы;
2. Анкетирование;
3. Проведение соревнований;
4. Проведение соревнований по ОФП, СФП;

## 5. Сдача контрольных нормативов

### Формы оценки качества знаний

Во всех группах проводятся полугодовые и годовые соревнования (декабрь, май), которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала. Участие в соревнованиях, праздниках показывает положительные результаты занятий, развивает интерес детей, вызывает заинтересованность родителей.

### При выполнении упражнений с мячами используют следующие методы:

**Повторный метод** - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).

**Интервальный метод** - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.

**Вариативный метод** - предполагает выполнение одного и того же упражнения с мячами разного веса и в разных условиях (облегченных, нормальных и усложненных).

**Метод сопряженных взаимодействий** - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при условии их динамического соответствия биомеханическим особенностям разучиваемых на занятии двигательных действий (элементов и частей техники конкретного двигательного действия).

**Игровой метод** - характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.

**Соревновательный метод** - это специально организованные состязания с использованием мячей (малых, больших, набивных), в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

**Метод круговой тренировки** - предусматривает выполнение серии упражнений (например, с набивными мячами) на специально подготовленных местах («станциях»). Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся.

### Учебно-тематический план первого года обучения

| № | Наименование тем                  | Теория                          | Практика   | Всего      |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|------------|------------|
| 1 | Соревнования и нормативы          |                                 | 2          | 2          |
| 2 | Общая физическая подготовка       |                                 | 20         | 20         |
| 3 | Специальная физическая подготовка |                                 | 20         | 20         |
| 4 | Плавательная подготовка           |                                 | 55         | 55         |
| 5 | Техническая подготовка            |                                 | 17         | 17         |
| 6 | Тактическая подготовка            | 6                               |            | 6          |
| 7 | Психологическая подготовка        | В учебно-тренировочном процессе |            |            |
|   | <b>Итого</b>                      | <b>6</b>                        | <b>114</b> | <b>120</b> |

### Содержание первого года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория** – знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения водного поло, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа об охране труда.

**Практика** – разминка.

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений. Беседа о необходимости разминки перед каждым занятием как залого сохранения здоровья и профилактики травм. Знакомство с видами и способами растяжек, разъяснение необходимости растяжек.

**Практика:** Упражнения для развития и укрепления всех мышечных групп, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на развитие скоростно - силовых способностей, разнообразные прыжки, растяжка, упражнения на развитие гибкости.

#### 3. Специальная физическая подготовка

В специальную техническую подготовку входит умение выполнять технические приемы с мячом, без мяча и в единоборстве. Три главных броска: основной, задний и крюком – должны быть разучены основательно и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Необходимо обратить особое внимание на высокий выход их воды при выполнении основного броска, на вертикальное (не наклонное) положение корпуса при заднем броске и на правильное окончание (придачу направления и ускорения) броска кистью. Ловля мяча быстрее всего отрабатывается, когда тренер бросает мяч находящемуся в 2-3 метрах от бортика ученику. Отработка переноса мяча дает навык уверенного подъема мяча с воды и отыгрыша (раскручивания) защитника на месте в единоборстве.

#### 4. Психологическая подготовка

С самого начала занятий в группах начальной подготовки подростки должны приучаться к крепкой дисциплине. Дисциплина необходима не только для воспитания подростков, но и для достижения максимальной эффективности в работе.

Большое значение в этом случае имеет построение занимающихся перед каждой тренировкой для постановки им задач и подведение итогов после тренировки. Кроме того, практика показывает, что слабым местом в воспитательной работе является поведение ребят в раздевалках и душевых. Лишь многолетний и постоянный контроль над этим со стороны тренера приносит здесь эффект, нормальные взаимоотношения с обслуживающим персоналом и администрацией бассейна.

Исключительно важное значение имеет борьба за высокую посещаемость тренировок, занимающимися спортсменами. В первую очередь она основана на знании тренером подростка, контакте его с родителями и школой. Сами тренировки должны быть построены интересно и разнообразно, отношения между тренером и администрацией должны быть корректными. В этом случае тренер вырастает для подростка в авторитетного учителя, и он будет стремиться быть на каждой тренировке. Отстранение от посещения тренировки должно быть крайней мерой наказания и к нему нужно прибегать лишь в редких случаях. Воспитание подростка вернее всего будет осуществляться, в первую очередь, на тренировке во время работы в коллективе.

Если тренер будет заодно с родителями и педагогами в школе в требованиях хорошей учебы у подростков – это наверняка поможет ему в работе. Соответственно и он найдет у них отклик в их отношении к своему труду.

## 5. Итоговое занятие

**Теория:** Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося.

**Практика:** Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого урока для родителей.

## План годовичного цикла подготовки групп начальной подготовки 1 года обучения

[illegible]

### Учебно-тематический план второго года обучения

| № | Наименование тем                  | Теория                          | Практика | Всего |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|----------|-------|
| 1 | Соревнования и нормативы          |                                 | 2        | 2     |
| 2 | Общая физическая подготовка       |                                 | 24       | 24    |
| 3 | Специальная физическая подготовка |                                 | 24       | 24    |
| 4 | Плавательная подготовка           |                                 | 45       | 45    |
| 5 | Техническая подготовка            |                                 | 19       | 19    |
| 6 | Тактическая подготовка            | 6                               |          | 6     |
| 7 | Психологическая подготовка        | В учебно-тренировочном процессе |          |       |
|   | Итого                             | 6                               | 114      | 120   |

#### 1. Вводное занятие

**Теория** – знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения водного поло, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа об охране труда.

**Практика** – разминка.

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений. Беседа о необходимости разминки перед каждым занятием как залого сохранения здоровья и профилактики травм. Знакомство с видами и способами растяжек, разъяснение необходимости растяжек.

**Практика:** Упражнения для развития и укрепления всех мышечных групп, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на развитие скоростно - силовых способностей, разнообразные прыжки, растяжка, упражнения на развитие гибкости.

#### 3. Специальная физическая подготовка

Ловля мяча быстрее всего отрабатывается, когда тренер бросает мяч находящемуся в 2-3 метрах от бортика ученику. Отработка переноса мяча дает навык уверенного подъема мяча с воды и отыгрыша (раскручивания) защитника на месте в единоборстве.

#### 4. Техническая подготовка

**Общая:** Общей частью технической подготовки ватерполиста группы начальной подготовки является умение правильно плавать всеми четырьмя основными способами плавания и разновидностями этих способов с работой ног брассом. Вообще говоря, очень большой акцент в ватерпольном плавании ложится на работу ног, и этой работе соответственно должно уделяться большое время.

Основной же способ перемещения спортсмена в водном поло (кроль на груди) характеризуется высоко поднятой головой, что в свою очередь вызывает еще два отличия от техники этого способа в спортивном плавании:

1. Значительно более интенсивная работа ног для удержания корпуса и самих ног в горизонтальном положении, а также для получения дополнительной скорости.
2. Наличие в ранней фазе гребка вертикальной опоры на воду и отсутствие раннего захвата воды.

#### 5.Тактическая подготовка

1. Нападение без центрального нападающего
2. Оборона прессингом
3. Простейшая контратака
4. Розыгрыш 1-2 лишнего с хода, 3-4 с места

Тактике в группе начальной подготовки уделяется минимальное значение, т.к. главное в это время – привить любовь к водному поло у подростка, укрепить его здоровье и поставить первоначальную технику передвижения в воде и владения мячом. Однако, тем не менее, в игре команд новичков должно уже присутствовать несколько организующих моментов.

В нападении – это атака без центрального нападающего. Игроки должны с хода проходить зону нападения, совершать атакующие действия и, не задерживаясь, уходить из-под ворот. Отсутствие игры с центральным нападающим в командах уровня групп начальной подготовки должно способствовать игровой активности всех полевых игроков. А именно активность в игре и желание забить гол в движении и являются тем, что в первую очередь надо развивать у подростка.

Если же, как часто это случается, тренер уже на первых порах в тренировках и товарищеских играх будет выводить под ворота противника физически более мощного и одаренного подростка в качестве центрального нападающего, то партнеры по команде неизбежно будут в первую очередь играть на этого нападающего, а уже во вторую очередь – думать о необходимости атаковать самим. Со временем это может стать привычкой ограниченной активности, от которой их будет невозможно отучить. Кроме того, этот одаренный физически подросток все время будут сталкиваться с необходимостью играть против подстраховывающих его игроков, что неизбежно отрицательно скажется на его активном участии в игре, он недополучит технических навыков подвижной игры, не станет разносторонним спортсменом.

В обороне системой защиты должен быть прессинг из-за его тактической простоты и легкости контроля со стороны тренера. Важно с самого начала приучать игроков играть со спортсменами команды противника плотно и со стороны мяча. Все ошибки в игре в обороне особенно ясно видны при игре прессингом, где каждый игрок персонально отвечает за своего подопечного. В то же время именно при персональной опеке нужно приучать юных ватерполистов переходить на выходящих к воротам игроков команды противника, т.е. помогать своим партнерам.

В контратаке главное – это, чтобы ватерполисты плыли вперед и получали мяч в движении и не останавливаясь, не давая неточных пасов. С точки зрения реализации выходов к воротам противника необходимо отработать и требовать правильного розыгрыша выходов один на один с вратарем и вторым лишним. Казалось бы, в этом нет ничего сложного. Однако, даже в играх команд мастеров мы частенько видим случаи неумения четко реализовать подобные ситуации.

Основной мыслью, которую тренер должен вооружить своих учеников, должна быть мысль о необходимости перед броском вывести вратаря команды соперника из равновесия. Этого можно достичь либо, используя ложные замахи, либо перекладку, либо бросок навесом с предваритель-



ным «выкачиванием» вратаря. Любопытно, что при выходах один на один с вратарем, нападающему по вышеуказанной причине совершенно невыгодно делать это плывя по центру ворот. Одним из надежных вариантов является следующий прием: нападающий ведет мяч к правой (для правой) штанге ворот, вратарь естественно, перемещается к этой же штанге. Затем нападающий делает ложный агрессивный замах, еще более «притягивая» вратаря к ближней штанге, и далее «заваливается» влево с мячом и, вытянувшись и опираясь на воду левой рукой, пробивает в дальний угол.

## 5. Психологическая подготовка

С самого начала занятий в группах начальной подготовки подростки должны приучаться к крепкой дисциплине. Дисциплина необходима не только для воспитания подростков, но и для достижения максимальной эффективности в работе. Большое значение в этом случае имеет построение занимающихся перед каждой тренировкой для постановки им задач и подведение итогов после тренировки. Кроме того, практика показывает, что слабым местом в воспитательной работе является поведение ребят в раздевалках и душевых. Лишь многолетний и постоянный контроль над этим со стороны тренера приносит здесь эффект, нормальные взаимоотношения с обслуживающим персоналом и администрацией бассейна. Исключительно важное значение имеет борьба за высокую посещаемость тренировок занимающимися спортсменами. В первую очередь она основана на знании тренером подростка, контакте его с родителями и школой. Сами тренировки должны быть построены интересно и разнообразно, отношения между тренером и администрацией должны быть корректными. В этом случае тренер вырастает для подростка в авторитетного учителя, и он будет стремиться быть на каждой тренировке. Отстранение от посещения тренировки должно быть крайней мерой наказания и к нему нужно прибегать лишь в редких случаях. Воспитание подростка вернее всего будет осуществляться, в первую очередь, на тренировке во время работы в коллективе. Если тренер будет заодно с родителями и педагогами в школе в требованиях хорошей учебы у подростков – это наверняка поможет ему в работе. Соответственно и он найдет у них отклик в их отношении к своему труду.

## 6. Итоговое занятие

**Теория:** Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося.

**Практика:** Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого урока для родителей.

## План годовичного цикла подготовки групп начальной подготовки 2 года обучения

| Разделы и параметры подготовки | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>Декабрь</i> | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>Общее кол-во часов</i> |
|--------------------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------------------|
| ОФП                            | 3               | 2              | 3             | 2              | 3             | 2              | 3           | 2             | 2          | 2           | 24                        |
| СФП                            | 2               | 2              | 3             | 2              | 2             | 3              | 2           | 3             | 2          | 3           | 24                        |
| Плавательная подготовка        | 6               | 6              | 6             | 5              | 5             | 5              | 3           | 3             | 3          | 3           | 45                        |
| Тактическая подготовка         |                 |                |               |                | 1             | 1              | 1           | 1             | 1          | 1           | 6                         |
| Техническая подготовка         | 1               | 1              | 2             | 1              | 2             | 1              | 3           | 3             | 2          | 3           | 19                        |

|                                      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |            |
|--------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------|
| Соревнования и выполнение нормативов |    |    |    | 1  |    |    |    |    | 1  |    | 2          |
| Общее кол-во часов                   | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | <b>120</b> |

### Учебно-тематический план третьего года обучения

| № | Наименование тем                  | Теория                                 | Практика   | Всего      |
|---|-----------------------------------|--|------------|------------|
| 1 | Соревнования и нормативы          |  | 2          | <b>2</b>   |
| 2 | Общая физическая подготовка       |  | 26         | <b>26</b>  |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  | 30         | <b>30</b>  |
| 4 | Плавательная подготовка           |  | 35         | <b>35</b>  |
| 5 | Техническая подготовка            |  | 21         | <b>21</b>  |
| 6 | Тактическая подготовка            | 6                                      |            | <b>6</b>   |
| 7 | Психологическая подготовка        | <b>В учебно-тренировочном процессе</b> |            |            |
|   | <b>Итого</b>                      | <b>6</b>                               | <b>114</b> | <b>120</b> |

#### 1. Вводное занятие

**Теория** – знакомство с детьми, рассказ об истории происхождения водного поло, о внешнем виде, форме на занятиях; беседа об охране труда.

**Практика** – разминка.

#### 2. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений. Беседа о необходимости разминки перед каждым занятием как залогом сохранения здоровья и профилактики травм. Знакомство с видами и способами растяжек, разъяснение необходимости растяжек. Изучение специальных физических упражнений с собственным весом и отягощениями.

**Практика:** Упражнения для развития и укрепления всех мышечных групп, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения на развитие скоростно - силовых способностей, разнообразные прыжки, растяжка, упражнения на развитие гибкости, упражнения в парах и с сопротивлением.

#### 3. Специальная физическая подготовка

В специальную техническую подготовку входит умение выполнять технические приемы с мячом, без мяча и в единоборстве. Три главных броска: основной, задний и крюком – должны быть разучены основательно и с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Необходимо обратить особое внимание на высокий выход из воды при выполнении основного броска, на верти-

кальное (не наклонное) положение корпуса при заднем броске и на правильное окончание (придачу направления и ускорения) броска кистью.

Ловля мяча быстрее всего отрабатывается, когда тренер бросает мяч находящемуся в 2-3 метрах от бортика ученику. Отработка переноса мяча дает навык уверенного подъема мяча с воды и отыгрыша (раскручивания) защитника на месте в единоборстве.

#### **4.Техническая подготовка**

##### **Общая:**

Общей частью технической подготовки ватерполиста группы начальной подготовки является умение правильно плавать всеми четырьмя основными способами плавания и разновидностями этих способов с работой ног брассом. Вообще говоря, очень большой акцент в ватерпольном плавании ложится на работу ног, и этой работе соответственно должно уделяться большое время.

Основной же способ перемещения спортсмена в водном поло (кроль на груди) характеризуется высоко поднятой головой, что в свою очередь вызывает еще два отличия от техники этого способа в спортивном плавании:

1. Значительно более интенсивная работа ног для удержания корпуса и самих ног в горизонтальном положении, а также для получения дополнительной скорости.

2. Наличие в ранней фазе гребка вертикальной опоры на воду и отсутствие раннего захвата воды.

##### **3.Тактическая подготовка**

4. Нападение без центрального нападающего

5. Оборона прессингом

6. Простейшая контратака

7. Розыгрыш 1-2 лишнего с хода, 3-4 с места

- 8.Розыгрыш 5-6 лишнего схода

9. Розыгрыш 6 лишнего с места

10. Пенальти

Тактике в группе начальной подготовки уделяется минимальное значение, т.к. главное в это время – привить любовь к водному поло у подростка, укрепить его здоровье и поставить первоначальную технику передвижения в воде и владения мячом. Однако, тем не менее, в игре команд новичков должно уже присутствовать несколько организующих моментов.

В нападении – это атака без центрального нападающего. Игроки должны с хода проходить зону нападения, совершать атакующие действия и, не задерживаясь, уходить из-под ворот. Отсутствие игры с центральным нападающим в командах уровня групп начальной подготовки должно способствовать игровой активности всех полевых игроков. А именно активность в игре и желание забить гол в движении и являются тем, что в первую очередь надо развивать у подростка.

Если же, как часто это случается, тренер уже на первых порах в тренировках и товарищеских играх будет выводить под ворота противника физически более мощного и одаренного подростка в качестве центрального нападающего, то партнеры по команде неизбежно будут в первую очередь играть на этого нападающего, а уже во вторую очередь – думать о необходимости атаковать самим. Со временем это может стать привычкой ограниченной активности, от которой их будет не-

возможно отучить. Кроме того, этот одаренный физически подросток все время будут сталкиваться с необходимостью играть против подстраховывающих его игроков, что неизбежно отрицательно скажется на его активном участии в игре, он недополучит технических навыков подвижной игры, не станет разносторонним спортсменом. В обороне системой защиты должен быть прессинг из-за его тактической простоты и легкости контроля со стороны тренера. Важно с самого начала приучать игроков играть со спортсменами команды противника плотно и со стороны мяча. Все ошибки в игре в обороне особенно ясно видны при игре прессингом, где каждый игрок персонально отвечает за своего подопечного. В то же время именно при персональной опеке нужно приучать юных ватерполистов переходить на выходящих к воротам игроков команды противника, т.е. помогать своим партнерам.

В контратаке главное – это, чтобы ватерполисты плыли вперед и получали мяч в движении и не останавливаясь, не давая неточных пасов. С точки зрения реализации выходов к воротам противника необходимо отработать и требовать правильного розыгрыша выходов один на один с вратарем и вторым лишним. Казалось бы, в этом нет ничего сложного. Однако, даже в играх команд мастеров мы частенько видим случаи неумения четко реализовать подобные ситуации.

Основной мыслью, которую тренер должен вооружить своих учеников, должна быть мысль о необходимости перед броском вывести вратаря команды соперника из равновесия. Этого можно достичь либо используя ложные замахи, либо перекладку, либо бросок навесом с предварительным «выкачиванием» вратаря. Любопытно, что при выходах один на один с вратарем, нападающему по вышеуказанной причине совершенно невыгодно делать это плывя по центру ворот. Одним из надежных вариантов является следующий прием: нападающий ведет мяч к правой (для правой) штанге ворот, вратарь естественно, перемещается к этой же штанге. Затем нападающий делает ложный агрессивный замах, еще более «притягивая» вратаря к ближней штанге, и далее «заваливается» влево с мячом и, вытянувшись и опираясь на воду левой рукой, пробивает в дальний угол.

## **5. Психологическая подготовка**

С самого начала занятий в группах начальной подготовки подростки должны приучаться к крепкой дисциплине. Дисциплина необходима не только для воспитания подростков, но и для достижения максимальной эффективности в работе.

Большое значение в этом случае имеет построение занимающихся перед каждой тренировкой для постановки им задач и подведение итогов после тренировки. Кроме того, практика показывает, что слабым местом в воспитательной работе является поведение ребят в раздевалках и душевых. Лишь многолетний и постоянный контроль над этим со стороны тренера приносит здесь эффект, нормальные взаимоотношения с обслуживающим персоналом и администрацией бассейна.

Исключительно важное значение имеет борьба за высокую посещаемость тренировок занимающимися спортсменами. В первую очередь она основана на знании тренером подростка, контакте его с родителями и школой. Сами тренировки должны быть построены интересно и разнообразно, отношения между тренером и администрацией должны быть корректными. В этом случае тренер вырастает для подростка в авторитетного учителя, и он будет стремиться быть на каждой тренировке. Отстранение от посещения тренировки должно быть крайней мерой наказания и к нему нужно прибегать лишь в редких случаях. Воспитание подростка вернее всего будет осуществляться, в первую очередь, на тренировке во время работы в коллективе.

Если тренер будет заодно с родителями и педагогами в школе в требованиях хорошей учебы у подростков – это наверняка поможет ему в работе. Соответственно и он найдет у них отклик в их отношении к своему труду.

## 6. Итоговое занятие

**Теория:** Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося.

**Практика:** Показ пройденного материала в виде показательных выступлений или внутригрупповых соревнований, открытого урока для родителей.

### План годовичного цикла подготовки групп начальной подготовки 3 года обучения

| Разделы и параметры подготовки       | <i>сентябрь</i> | <i>октябрь</i> | <i>ноябрь</i> | <i>Декабрь</i> | <i>январь</i> | <i>февраль</i> | <i>март</i> | <i>апрель</i> | <i>май</i> | <i>июнь</i> | <i>Общее кол-во часов</i> |
|--------------------------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------|-------------|---------------------------|
| ОФП                                  | 3               | 3              | 3             | 2              | 3             | 3              | 3           | 2             | 2          | 2           | 26                        |
| СФП                                  | 3               | 3              | 3             | 3              | 3             | 3              | 3           | 3             | 3          | 3           | 30                        |
| Плавательная подготовка              | 5               | 5              | 5             | 4              | 4             | 4              | 2           | 2             | 2          | 2           | 35                        |
| Тактическая подготовка               |                 |                |               |                | 1             | 1              | 1           | 1             | 1          | 1           | 6                         |
| Техническая подготовка               | 1               | 2              | 2             | 1              | 2             | 2              | 3           | 3             | 2          | 3           | 21                        |
| Соревнования и выполнение нормативов |                 |                |               | 1              |               |                |             |               | 1          |             | 2                         |
| Общее кол-во часов                   | 12              | 12             | 12            | 12             | 12            | 12             | 12          | 12            | 12         | 12          | <b>120</b>                |

### Методическое и материальное обеспечение программы:

Методика работы по данной программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими занятиями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей занимающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому учащемуся, постоянный контакт и контроль педагога.

Другим важнейшим аспектом методики обучения игры Водное поло является постепенность. На первом году обучения основное внимание уделяется выявлению потенциала развития каждого воспитанника, привитию ему навыков, необходимых не только для овладения мастерством Водного поло, но и для организации собственной деятельности.

При обучении в первый год для закрепления и развития интереса школьников к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). Им рассказывают об истории этого вида спорта и традициях.

В результате обучения на первом этапе закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая, и практическая база.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение определенных материально-технических условий.

Практические занятия должны проводиться в бассейне.

Учебная группа должна быть обеспечена следующим специальным инвентарем.

- мячи ватерпольные;
- ватерпольные ворота;
- шапочки.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Водное поло: Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. –М.: Советский спорт 2005 г.

Автор: С.Н. Фролов; О.И. Попов; Н.А. Чистова.

2. Водное поло: Программа для СДЮШОР и ДЮСШ- М.: 1977 г

Автор: И.П. Штеллер.

3. Водное поло: Учебное пособие для институтов ФК-М.: Физкультура и спорт 1981 г. Автор: И.П. Штеллер.

4. Водное поло: Учебное пособие для школ тренеров и техникумов ФК –М.: Физическая культура и спорт, 1961 г.

Автор: П.В. Сахновский, И.В. Вржесневский.

5. Водное поло: - Будапешт: Корвина. 1960 г.

Автор: Б.Райки.

6. Водное поло: Планирование плавательной подготовки в годичных циклах на этапах многолетней тренировки в ДЮСШ и СДЮШОР –М.:2007 г

Автор: А.А. Кашкин, С.Н. Фролов.

7. Водное поло:-М.: Физкультура и спорт 1977 г.

Автор: М.М. Рыжак

8. Кашкин А.А., О.И.Попов, В.В.Смирнов Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Советский спорт 2004 г. Москва /

9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор –Москва ФиС, 1983 г.

10. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца Москва ФиС 1976 г.

11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта водное поло (утв.приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г.№ 682)