

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 346
от « 31 » августа 2023 г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Водное поло»

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Басик Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы (далее - ДОП) «Водное поло» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат - программа ориентирована на детей 7-13 лет, минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Актуальность программы необходимость приобщения современных детей к здоровому образу жизни, профилактика асоциального поведения, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей. Программа выполняет компенсаторную воспитательную функцию, предлагая подростку организованный досуг, ориентируя его на модель здорового образа жизни, которой они могут следовать в будущем.

Отличительной особенностью данной программы является создание условий для систематического тренировочного процесса, что дает возможность для успешного физического и духовного развития учащихся, активизируя положительную мотивацию для занятий спортом. В ходе занятий осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок реализации Программы

Программа рассчитана на 3 года обучения (углубленный уровень до 432 ч).

Количество часов в год:

1 год обучения 144 часа (2 часа два раза в неделю);

2 год обучения 144 часа (2 часа два раза в неделю);

3 год обучения 144 часа (2 часа два раза в неделю).

Цель программы: Развитие личности ребенка, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом путём создания благоприятных условий для занятий водным поло.

Задачи программы

Обучающие:

- Сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии, изучить правила игры в водное поло;
- Изучить технику спортивных способов плавания;
- Обучить основам техники и тактики игры в водное поло;
- Ознакомить с правилами судейства соревнований по водному поло;
- Совершенствовать умения и навыки в технике игры в водное поло.

Развивающие:

- Развить специальные физические способности при игре в водное поло;
- Развить быстроту и реакцию при игре в водное поло;
- Развить технические и тактические умения и навыки;
- Способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма игрока.

Воспитательные:

- Привить интерес к занятиям спортом;
- Способствовать воспитанию морально-волевых, физических качеств;
- Способствовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи.

Условия реализации Программы

В группы принимаются все желающие без специального отбора, умеющие плавать одним из спортивных стилей, имеющие медицинский допуск к занятиям. При реализации программы возможно использование дополнительных форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий (видео-лекция, вебинар, конференция, самостоятельная работа с электронными ресурсами).

Особенности организации образовательного процесса

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода. Используются групповая и индивидуальная

форма, а также работа в малых группах. Занятия включают теоретическую, общефизическую и практическую часть. Тема занятия определяется приобретаемыми навыками.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3 год обучения – 15 человек

Формы проведения занятий:

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

Материально-техническое оснащение

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 346
от « 31 » августа 2023 г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Водное поло»

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет
Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Басик Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 346
от « 31 » августа 2023 г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Водное поло»

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Басик Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 346
от « 31 » августа 2023 г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Водное поло»

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:

Басик Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Протокол
Педагогического совета
№ 1
« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 346
от « 31 » августа 2023 г.
Директор ГБОУ средней школы № 305
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Е.А. Казанцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Водное поло»

Возраст обучающихся: 7 - 13 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик:
Басик Владимир Васильевич,
педагог дополнительного образования

Техническое оснащение занятий:

- ватерпольные мячи
- набивные мячи
- ватерпольные ворота

- секундомер
- резиновые мячи
- средства коммуникации, связи.

Вспомогательное оборудование:

Оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Специфика программы

На каждом занятии обучающийся должен иметь: резиновые тапки, мыло, мочалка, полотенце, купальный костюм (плавки, купальник), плавательная шапочка.

Планируемые результаты

К моменту завершения программы, обучающиеся будут:

- иметь представление о водном поло, как о виде спорта;
- ознакомиться с мерами предосторожности на занятиях и правилах поведения в бассейне;
- знать и соблюдать правила гигиены;
- знать общие правила игры водного поло; - отличать способы плавания и продемонстрировать их;
- уметь использовать плавательно-технические навыки;
- изучить технику ведения мяча при плавательном движении;
- уметь выполнять прием и передачу мяча над собой одной рукой;
- изучить основные виды бросков (основной бросок, бросок с лета, бросок назад, бросок кистью, самостоятельный перевод мяча);
- уметь координировать броски с плавательными движениями;
- играть по упрощенным правилам водного поло;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.
- знать терминологию водного поло;
- знать и соблюдать правила игры водного поло;
- изучить технику спортивных способов плавания, способов передвижения ватерполистов и техники специальных приемов игрового плавания;

- овладеть техникой ведения мяча при плавательном движении;
- овладеть приемом и передачей мяча над собой одной рукой;
- уметь координировать броски с плавательными движениями;
- владеть основами техники и тактики игры;
- применять полученные знания в ходе учебной игры;
- ознакомиться с навыками судейства соревнований по водному поло.

Предметные:

- обучение основам техники водного поло и широкому кругу двигательных навыков

Метапредметные:

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

Личностные:

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

Способы определения результативности

- Тестирование
- анкетирование
- школьные соревнования по водному поло,
- посещение соревнований,
- матчевые встречи.

Формы подведения итогов

Участие в соревнованиях по водному полу различного уровня (районные, городские), открытые занятия, матчевые встречи, контрольные упражнения по технической и специальной подготовке, результаты фиксируются в протоколах.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	04.09.2023	31.05.2024	36	144	Среда 16.10-17.40 Пятница 16.10-17.40

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Обучающие:

- Сформировать представление о виде спорта – водном поло, его возникновении, развитии;
- Освоить рабочую позу пловца, сформировать чувства опоры о воду и дыхания в воде – как подготовка к изучению техники спортивного плавания;
- Изучить технику спортивных способов плавания; ватерпольных вариантов плавания кролем на груди, кролем на спине;
- Обучить технике начальных приемов владения мячом;

Развивающие:

- Развить специальные физические качества, необходимые при игре в водное поло;
- Способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма игрока.

Воспитательные:

- Привить интерес к занятиям спортом;

- Способствовать воспитанию морально-волевых, общефизических качеств;
- Способствовать воспитанию чувства товарищества и взаимопомощи.

К концу первого года обучения, учащиеся будут:

знать:

- теоретические сведения о водном поло, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности при проведении занятий в бассейне;
- технику начальных приемов владения мячом;

уметь:

- выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- использовать спортивные способы плавания для решения различных двигательных задач;
- применять ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине;
- выполнять старты и повороты;
- демонстрировать технику начальных приемов владения мячом.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретический материал			4	
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	2		2	Текущий, фронтальный
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1		1	Текущий, фронтальный
1.3.	Правила игры в водного поло	1		1	Текущий, фронтальный

2.	Плавательная подготовка			75	
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	4	40	44	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	4	24	28	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
2.3.	Сдача нормативов		3	3	Соревнование
3.	Общая физическая и специальная подготовка			10	
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше		10	10	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование
4.	Техническая подготовка			45	
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	4	20	24	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование
4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	4	17	21	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование
5.	Игровая подготовка		10	10	Учебная игра
	Итого:	20	124	144	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1 года обучения

1. Теоретический материал.

1.1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой.

Теория: Знакомство. Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

1.2. Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена.

Теория: Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию и отдыху при занятиях водным поло. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в плавательном бассейне.

1.3. Правила игры в водного поло

Теория: основные правила игры водное поло; жесты судей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

1 года обучения

2. Плавательная подготовка

Изучение техники спортивных способов плавания

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Брасс. Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй (дельфин). Движения руками, ногами, дыхания, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения в совершенствовании техники спортивных способов плавания. Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной рукой, другая вытянута вперед;

плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее); плавание с полной координацией; совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами.

Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций от 50 до 200м; плавание в свободном темпе дельфином дистанций 25, 50 и 100м. Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50, 100 и 200м следующими способами: кроль на груди, на спине, брасс.

Повторное плавание с акцентом на технику в свободном и умеренном темпе 3-4 x 25м; 2-3 x 50м с помощью движений только ногами всеми способами. Повторное плавание на технику с полной координацией движений 4-6 x 25м; 3-4 x 50м всеми способами, кроме баттерфляя.

Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений; с помощью движений одними руками и одними ногами).

3. Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине.

Бег: друг за другом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставными шагами; спиной вперед.

Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; приставными шагами; в приседе; с различным положением рук.

Построение.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных (И.п.) исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки руками; то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание; отведение, приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые

покачивания в выпаде, подскоки из различных И.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных И.п. – наклоны, повороты, вращения туловищем; в положение лежа – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.п. лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц могут выполняться упражнения с предметами: короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.п.

Упражнения для развития силы. Упражнение с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м со старта с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.п.).

4. Техническая подготовка.

Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов. Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине.

Плавание на боку. Движение руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.

И.п. – присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук :
встать, поднимаясь на носки, смотреть на кисти рук и потянуться.

И.п. – то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать,
поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для
скольжения на груди.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для
скольжения на спине.

И.п. – ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитаций
движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И.п. – основная стойка, руки вниз – в стороны: имитация движения руками в
плавании на спине.

И.п. – сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движения
ног кролем, дельфином, брассом.

И.п. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движения
туловищем и другой (не опорной) ногой, как в дельфине.

Изучение техники начальных приемов владения мячом

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди,
броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-
за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное
ведение мяча одной рукой; попеременно правой – левой; с изменением точки
отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного
броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный,
гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в
вертикальную стенку. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски
мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на
пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной
рукой снизу; попеременно правой – левой; на месте и в движении. Броски
мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной как
правой, так и левой рукой. Прием – передача мяча в парах на различном
расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача
мяча в группах на различном расстоянии друг от друга в разных
направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. В положении

сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены. Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом и т.п.

5. Игровая подготовка

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Обучающие:

- Продолжить знакомство обучающихся с видом спорта водное поло, историей игры, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить на практике основам здорового образа жизни

Развивающие:

- Продолжить развивать опорно-двигательный аппарат учащихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширить спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- Научить ребенка добиваться поставленной цели.
- Воспитывать упорство и силу воли.

К концу второго года обучения, занимающиеся будут:

знать:

- историю водного поло в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях

уметь:

- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- использовать свои нравственные и волевые качества в игре, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- использовать технико-тактический арсенал игры;
- применять в игре спортивные и специальные способы плавания;
- переходить от одного стиля плавания на другой в зависимости от игровой ситуации;
- выполнять основной бросок одной рукой с места и с хода;
- выполнять поднимание мяча с воды подхватом и надхватом;
- выполнять ведение мяча;
- перемещаться с мячом в руке.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретический материал			5	
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	2		2	Текущий, фронтальный
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1		1	Текущий, фронтальный
1.3.	Правила игры в водного поло	2		2	Текущий, фронтальный
2.	Плавательная подготовка			43	
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	4	19	23	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания		20	20	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
3.	Общая физическая и специальная подготовка			41	
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше		20	20	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование
3.2.	Общеразвивающие и		21	21	Комбинированный,

	специальные физические упражнения на воде				текущий, промежуточный тест, тестирование
4.	Техническая подготовка			45	
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	4	20	24	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование
4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	4	17	21	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование
5.	Игровая подготовка		10	10	Учебная игра
	Итого:	17	127	144	

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2 года обучения

1. Теоретический материал.

1.1. Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой 2 года обучения.

Теория: Общие правила техники безопасности. Предупреждение травматизма. Знакомство с программой 2-го года обучения. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

1.2. Тактика водного поло.

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Взаимосвязь тактики с другими видами подготовки. Индивидуальная тактика наступления и обороны. Командная тактика наступления. Руководящая роль капитана команды в процессе игры.

1.3. Техника водного поло.

Теория: Понятие о спортивной технике. Классификация и терминология технических приемов. Техника способов передвижения ватерполистов. Техника специальных приемов игрового плавания. Техника приемов защиты, техника владения мячом.

1.4. Правила игры в водного поло

Теория: основные правила игры водное поло; жесты судей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

2 год обучения

2.Плавательная подготовка

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений ногами с различными положениями рук и вариантов дыхания. Плавание с «обгоном»: вытянутая вперед рука начинает гребок в момент, когда вторая войдет в воду, вдох под одну руку в конце гребка. Плавание с «двусторонним дыханием». Плавание с помощью ног кролем. Плавание кролем с задержкой дыхания и непрерывным движением рук.

Кроль на спине. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью одновременных и попеременных движений руками. Плавание на «сцепление». Плавание на спине со вдохом как под левую, так и под правую руку. Плавание на спине с помощью ног кролем и одновременных движений руками.

Дельфин. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками дельфином и ногами – кроль; плавание с помощью движений ногами дельфином в положениях на спине, на груди и на боку с различными положениями рук.

Брасс. Плавание с полной координацией движений; плавание брассом с помощью движений руками; плавание с отдельным согласованием движений руками и ногами и с обычным согласование движений.

Упражнения для совершенствования техники комбинированных и специальных способов плавания.

Совершенствование техники плавания способами – ватерпольный кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса (с использованием поплавок между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания на боку: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

3.Общая физическая и специальная подготовка

Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше

Ходьба: друг за другом; с различным положением рук; с различной постановкой стоп; с имитацией движений руками кролем на груди; кролем на спине. Бег: друг за другом; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставными шагами; спиной вперед.

Прыжки: на двух ногах; на одной ноге; приставными шагами; в приседе; с различным положением рук.

Построение.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных (И.п.) исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, махи, отведение и приведение, рывки руками; то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседание; отведение, приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных И.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных И.п. – наклоны, повороты, вращения туловищем; в положении лежа – поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.п. лежа, сидя; различные сочетания этих движений.

Для всех групп мышц могут выполняться упражнения с предметами: короткой и длинной скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.п.

Упражнения для развития силы. Упражнение с преодолением собственного веса; подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 10 до 30м со старта с максимальной скоростью. Бег с целью догнать партнера. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с партнером: пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.п.).

Спортивные и подвижные игры и эстафеты.

Специальные упражнения: Упражнения для укрепления мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами, набивными мячами и без предметов для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях плавания (передвижение ватерполистов) и бросковых движениях; упражнения на растягивание и подвижность суставов, в которых происходят основные движения в водном поло; в плечевом, в голеностопном, тазобедренном, коленном, шейном и поясничном отделах позвоночного столба.

Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.

И.п. – присед, руки вверх, ладонями вперед, кисти вместе, голова между рук: встать, поднимаясь на носки, смотреть на кисти рук и потянуться.

И.п. – то же, но ладонь на ладонь, голова затылком на плечах: встать, поднимаясь на носки, потянуться, смотреть на пальцы ног.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке: имитация положения для скольжения на груди.

И.п. – лежа на гимнастической скамейке на спине: имитация положения для скольжения на спине.

И.п. – ноги на ширине плеч, полунаклон вперед прогнувшись: имитаций движений руками в плавании кролем, брассом, дельфином.

И.п. – основная стойка, руки вниз – в стороны: имитация движения руками в плавании на спине.

И.п. – сидя на полу (на скамейке) с опорой руками сзади: имитация движения ног кролем, дельфином, брассом.

И.п. – стоя на одной ноге с опорой рукой о стенку: имитация движения туловищем и другой (не опорной) ногой, как в дельфине.

4.Техническая подготовка

Упражнения для совершенствования техники способов передвижения ватерполистов.

Совершенствование техники плавания способами – ватерпольный кроль на спине: плавание с помощью движений одними руками с поднятой головой и высоким положением плечевого пояса (с использованием поплавок между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

Совершенствование техники плавания на боку: плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него); плавание с помощью движений одними ногами (с плавательной доской и без нее) с поднятой головой и различным И.п. рук; плавание в полной координации.

Изучение техники приемов владения мячом

На суше. Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п. Баскетбольное ведение мяча одной рукой; попеременно правой – левой; с изменением точки отскока; на месте и в движении.

Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска; упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров (теннисный, гандбольный), с ватерпольными мячами. Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку. Броски мяча партнеру и ловля двумя руками. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на пол перед собой. Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной рукой снизу; попеременно правой – левой; на месте и в движении. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной как правой, так и левой рукой. Прием – передача мяча в парах на различном расстоянии друг от друга в положении стоя, сидя, лежа. Прием – передача мяча в группах на различном расстоянии друг от друга в разных направлениях, стоя на месте и с элементами движения; сидя. В положении

сидя или стоя на коленях: поднимание мяча с пола одной рукой, подхватом катящегося навстречу мяча, подхватом с поворачиванием.

В воде (глубина по пояс или по грудь). Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.

Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами. Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна. Броски мяча в вертикальную стенку и прием отскакивающих мячей одной рукой, стоя на различном расстоянии от стены. Прием передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.

Подвижные игры: «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Водное поло» по упрощенным правилам.

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи

Обучающие:

- Продолжить знакомство обучающихся с видом спорта водное поло, историей игры, правилами, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить на практике основам здорового образа жизни

Развивающие:

- Продолжить развивать опорно-двигательный аппарат учащихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширить спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- Научить ребенка добиваться поставленной цели.
- Воспитывать упорство и силу воли.

К концу третьего года обучения, занимающиеся будут:

знать:

- историю водного поло в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях, приемы игрового плавания;

уметь:

- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- использовать свои нравственные и волевые качества в игре, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- использовать технико-тактический арсенал игры;
- применять в игре спортивные и специальные способы плавания;
- переходить от одного стиля плавания на другой в зависимости от игровой ситуации;
- выполнять броски разными способами;
- выполнять ловлю и передачу мяча с разных дистанций с партнером;
- играть в водное поло с применением технико-тактических действий.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 года обучения

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Теоретический материал	3		3	
1.1.	Техника безопасности при игре в водное поло	1		1	Текущий, фронтальный
1.2.	Оказание первой помощи при проблемах на воде	1		1	Текущий, фронтальный
1.3.	Правила игры в водное поло	1		1	Текущий, фронтальный
2.	Плавательная подготовка	4	36	40	
2.1.	Инструктаж. Техника безопасности	1		1	Текущий, фронтальный
2.2.	Кроль на груди (в полной координации)	1	15	16	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
2.3.	Кроль на спине (в полной координации)	1	5	6	
2.4.	Брасс (в полной координации)	1	9	10	
2.5.	Дельфин (в полной координации)		5	5	
2.6. 2.6.1. 2.6.2.	Зачетные занятия и сдача нормативов: Дельфин в полной координации Брасс в полной координации		2 1 1	2	
3.	Специальная физическая	2	32	34	

	подготовка				
3.1. Специальная физическая подготовка на воде		2	22	24	
3.1.1.	Ватерпольный кроль		4	4	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
3.1.2.	Треджен на груди и на спине		4	4	
3.1.3.	Специальные приемы игрового плавания	1	2	3	
3.1.4.	Проплывание отрезков различными способами с помощью рук и ног	1	2	3	
3.1.5.	Упражнения с отягощениями, единоборство с партнером за овладение мячом (парное и групповое)		6	6	
3.1.6.	Броски ватерпольных мячей на дальность		4	4	
3.2. Игровая тренировка			7	7	Учебная игра
3.3. Зачетные занятия и сдача нормативов			3	3	
3.3.1.	Бросок ватерпольного мяча на дальность в коридоре 2 м		1	1	Комбинированный, текущий
3.3.2.	Бросок с воды по воротам на точность		2	2	
4.	Техническая подготовка	6	22	28	
4.1. Техника перемещения в воде и владения мячом		1	3	4	

4.1.1.	Техника ловли мяча, замаха и броска	1	3	4	Комбинированный, текущий
4.2.	<i>Упражнения на ворота</i>	4	14	18	
4.2.1.	Отработка бросков с воды в движении	1	3	4	Комбинированный, текущий, соревнование
4.2.2.	Отработка бросков из-под защитника	1	3	4	
4.2.3.	Отработка бросков из-под защитника в движении	1	4	5	
4.2.4.	Отработка бросков после длинных передач	1	4	5	
4.3.	<i>Матчевые встречи</i>	1	5	6	Учебная игра
5.	Тактическая подготовка	8	20	28	
5.1.	<i>Групповая тактика нападения</i>	6	10	16	
5.1.1.	Нападение двух нападающих против одного защитника и вратаря	1	3	4	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
5.1.2.	Нападение трех нападающих против двух защитников и вратаря	1	3	4	
5.1.3.	Нападение четырех нападающих против трех защитников и вратаря	1	1	2	
5.1.4.	Нападение пятерых нападающих против четырех защитников и вратаря	1	1	2	
5.1.5.	Нападение шестерых нападающих против	1	1	2	

	пяти защитников и вратаря				
5.1.6.	Нападение шестерых нападающих против шестерых защитников и вратаря	1	1	2	
5.2. Групповая тактика обороны		2	10	12	
5.2.1.	Защита одного защитника и вратаря против двух нападающих	1	1	2	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование
5.2.2.	Защита двух защитников и вратаря против трех нападающих	1	1	2	
5.2.3.	Защита трех защитников и вратаря против четырех нападающих		2	2	
5.2.4.	Защита четверых защитников и вратаря против пятерых нападающих		2	2	
5.2.5.	Защита пятерых защитников и вратаря против шестерых нападающих		2	2	
5.2.6.	Защита шестерых защитников и вратаря против шестерых нападающих		2	2	
6.	Соревнования	1	9	10	Соревнование
7.	Инструкторская и	1		1	Тестирование

	судейская практика				
	Итого:	25	119	144	

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧАЮЩЕГО КУРСА

3 года обучения

1. Теоретическая подготовка

- правила игры водное поло
- изучение деталей техники и особенностей игры
- устранение основных тактических ошибок в игровых моментах
- технико-тактические действия команд

2. Плавательная подготовка

2.1. Повторение техники безопасности

- основы и правила поведения на воде

2.2. Коль на груди

Упражнения на совершенствование деталей техники плавания кролем на груди. Плавание с полной координацией движения двух, четырех и шести ударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком, мячом между ног и без него, с акцентом на длинный гребок). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15м). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий или пятый гребок). Плавание кролем с высоко поднятой головой. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук.

2.3. Кроль на спине

Упражнения на совершенствование деталей техники плавания кролем на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движения и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание ватерпольным вариантом кроля на спине с акцентом на высокое положение плечевого пояса. Плавание на спине с помощью движений одними ногами с различным положением рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении

тела). Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него).

2.4. Брас

Упражнения на совершенствование деталей техники плавания брасом. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином в ритме безнаплывного одноударного дельфина (движение стоп вниз совпадают с посылom мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног или без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким положением локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды).

2.5. Дельфин

Упражнения на совершенствование деталей техники плавания дельфином в полной координации. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание с помощью движений одними ногами (на груди, на спине, на боку) и различными положениями рук. Плавание с помощью движений ног и одной руки (другая в различных положениях). Плавание с помощью движений ногами дельфином, рук кролем в ритме двух ударного слитного согласования. Плавание дельфином в двух ударной слитной координации. Плавание с помощью движений руками дельфином, ногами кролем и брассом. Плавание дельфином со вздохом через 1 2 3 цикла работы рук.

2.6. Зачётные занятия

Сдача контрольных нормативов на технику.

- брас в полной координации
- дельфин в полной координации

3. Специальная физическая подготовка ватерполиста.

Выполнение упражнений с использованием способов передвижения ватерполистов: ватерпольный кроль, на груди и на спине, треджен на груди и на спине, способы на боку, баттерфляй и комбинации из этих способов с использованием специальных приёмов игрового плавания: ходьбы, выпрыгивания, приподнимания, старта, остановки, отвала, поворотов и переворотов и их различные сочетания, а также сочетания и переходы от способов передвижения к специальным приёмам игрового

плавания. Различные варианты упражнений специальной плавательной подготовки, используя равномерно-дистанционный, повторно-дистанционный, переменный методы, варианты интервальной и повторной тренировки.

3.1. Специальная плавательная подготовка на воде

- приемы игрового плавания
- упражнения с отягощениями и единоборствами
- ватерпольный кроль
- скоростное передвижение ватерполиста на ногах
- скоростные проплывания отрезков
- совершенствование техники работы с мячом
- сложные технические действия с партнером

3.2. Игровые и обучающие тренировки

- практика игры водное поло, с углубленным изучением технико-тактических действий

3.3. Зачетные занятия и сдача нормативов специальной подготовки ватерполиста с мячом

Критерием оценки является сила, точность и техника броска.

- броски ватерпольного мяча на дальность
- броски мяча на точность

4. Техническая подготовка.

Основной бросок с поворотом туловища, бросок назад с предварительной ловлей мяча, боковой бросок в движении, переводы мяча кистью и предплечьем, удары по мячу ладонью и тыльной стороной кисти. Совершенствование техники. Упражнения по дальнейшему совершенствованию всех составляющих техники, повышению ее стабильности и вариативности, экономичности и эффективности в единстве с развитием основных физических качеств, тактического мастерства и уровня морально-волевой подготовленности. Основные системы игры, их вариации и преодоление основных защитных построений соперника: смешанная оборона, сочетание прессинга и зонной обороны, персональная опека.

4.1. Техника перемещений в воде

- совершенствование техники ловли и передачи мяча с разных дистанций с партнером

4.2. Упражнения на воротах

- совершенствование бросковой техники разным способом
- совершенствование бросковой техники из-под защитника
- совершенствование бросковой техники из-под защитника в движении

- совершенствование бросковой техники после длинных передач

4.3. Игровые тренировки

-практики игры водное поло

5. Тактическая подготовка

Тактика ныряния, действие при лишнем игроке на поле, при меньшем числе игроков, при начале игры от ворот и с центра поля, при свободном и угловом, контроль мяча, использование заслонов, нападение тремя, четырьмя, пятью и шестью игроками, действия трех нападающих против двух защитников и вратаря, четырех нападающих против трех защитников и вратаря, командная тактика нападения, преодоление прессинга, ныряние, подстраховка, действия при численном равенстве игроков, действия двух защитников и вратаря против трех нападающих, трех защитников и вратаря против четырех нападающих. Действия пяти нападающих против четырех защитников и вратаря, шести нападающих против пяти защитников и вратаря, преодоление зонной обороны, смена подопечных, групповые отходы назад, стенка, действия при недостающем игроке, действия четырех защитников и вратаря против пяти нападающих, пяти защитников и вратаря против шести нападающих, командная тактика обороны: зонная оборона, прессинг, «куча». Совершенствование тактики. Совершенствование всех ранее изученных индивидуальных, групповых и командных тактических приемов, и взаимодействий. Дальнейшее развитие игрового мышления и творческой инициативы.

5.1. Сложные групповые тактические действия в нападении

- розыгрыш лишнего игрока 2 против 1
- розыгрыш лишнего игрока 3 против 2
- розыгрыш лишнего игрока 4 против 3
- розыгрыш лишнего игрока 5 против 4
- розыгрыш лишнего игрока 6 против 5

5.2. Сложные групповые тактические действия в обороне

- защита 1 защитника против 2
- защита 2 защитников против 3
- защита 3 защитников против 4
- защита 4 защитников против 5
- защита 5 защитников против 6

6. Соревнования

- участие в открытом первенстве СПб и ЛО дома и в гостях

Критериями оценки является успешное выступление на соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика

Обучающиеся 3 года обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах 1 и 2 годов обучения. Со второго года обучения занимающиеся должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. С третьего года обучения необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся могут совместно с тренером участвовать в судействе учебных игр в своей группе, вести простейшие протоколы игр. В дальнейшем занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

- обучение спортсменов судейской практике. Правила и основные моменты судейства.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Водное Поло»

1 год обучения

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1.	Теоретический материал:					
1.1.	Правила ТБ. Ознакомление с программой	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, рассказ, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи. Правила соревнований по водному поло.	Вводный. Положение о соревнованиях.	
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы.	Текущий, фронтальный.	
1.3.	Техника водного поло	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи.	Текущий, фронтальный.	
2.	Основные упражнения начальной тренировки:					
2.2	Освоение с водой	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест.	
2.3.	Плавание. Элементарные гребковые движения	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест.	
3.	Плавательная подготовка:					
3.1.	Изучение техники спортивных способов плавания	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование,	

					соревнование.	
3.2.	Изучение техники выполнения стартов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, тестирование.	
3.3	Изучение техники выполнения поворотов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, тестирование.	
4.	Общая физическая и специальная подготовка:					
4.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
4.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
5.	Техническая подготовка:					
5.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
5.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	

6	Итоговое занятие	Групповая, коллективно-групповая	Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование	
---	-------------------------	----------------------------------	---------------	---	----------------------------	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Водное Поло»

2 год обучения

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1.	Теоретический материал					
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, рассказ, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи. Правила соревнований по водному поло.	Вводный. Положение о соревнованиях.	
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы.	Текущий, фронтальный.	
1.3.	Техника водного поло	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи.	Текущий, фронтальный.	
2.	Основные упражнения начальной тренировки					
2.2	Освоение с водой	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест.	
2.3.	Плавание. Элементарные гребковые движения	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест.	

3.	Плавательная подготовка					
3.1.	Изучение техники спортивных способов плавания	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
3.2.	Изучение техники выполнения стартов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, тестирование.	
3.3.	Изучение техники выполнения поворотов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, тестирование.	
4.	Общая физическая и специальная подготовка					
4.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
4.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты.	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
5.	Техническая подготовка					
5.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	

5.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тройках, группах, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Комбинированный, текущий, промежуточный тест, тестирование, соревнование.	
6	Итоговое занятие	Групповая, коллективно-групповая	Учебная игра.	Мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, соревнование	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Водное Поло»

3 год обучения

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1.	Инструктажи	Комбинированное занятие	Словесный, коллективный, индивидуальный	Специальная литература, справочные материалы, видеозаписи. Правила соревнований по водному поло.	Вводный. Положение о соревнованиях. Опрос, коллективная рефлексия
2.	Плавательная подготовка	Комбинированное занятие		Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, плавательные доски, колобашки, лопатки, секундомер, отягощающий пояс	
3.	СФП (в т.ч. на воде)	Комбинированное занятие			
4.	Техническая подготовка	Комбинированное занятие			

5.	Тактическая подготовка	Комбинированное занятие		Литература, схемы, справочные материалы, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и т д , отягощающий пояс, мячи для водного поло, ворота, табло, ограничители линий	Игра-испытание, коллективный анализ и рефлексия, самоанализ, открытое занятие для родителей
6.	Теоретическая подготовка	Комбинированное занятие	Наглядный, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный. Тренировочные упражнения, наблюдение		
7.	Соревнования и матчевые встречи	Игровое занятие, турнир	Словесный, практический, фронтальный, групповой, коллективный		
8.	Контрольные испытания	Зачет, эстафета, индивидуальное занятие	Словесный, практический, фронтальный, групповой, индивидуальный		
9.	Инструкторская и судейская практика	Индивидуальное занятие	Словесный, практический, индивидуальный		

**Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год
Первый год обучения 1 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятий					Тип занятия (лекция, онлайн-семинар, практич. занятие, вебинар, самостоят. работа и т.д.)	Очно/ с применением ДОТ (используемы й контент ресурс, платформа)	Формы контроля
			Название темы занятия	Теория	Кол-во часов	Практика	Кол-во часов			
1.			Вводное занятие. Ознакомление с программой.	Ознакомление с программой.	1			Лекция		
2.			Техника безопасности: оказание первой помощи при проблемах на воде.	Охрана труда учащихся. Знакомство с программой. Особенности первого года обучения.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн, опрос
3.			Правила поведения в бассейне.	Техника безопасности.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн, опрос

			Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена.						whatsup	
4.			Правила игры в водное поло.	История водного поло.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн, опрос
5.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Кроль на груди.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн, опрос
6.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа рук кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн, опрос
7.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных	Техника безопасности.		Работа рук кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн, опрос

			способов плавания.							
8.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа ног кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
9.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа ног кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
10.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
11.			Общая плавательная подготовка:	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			изучение техники спортивных способов плавания.							
12.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
13.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
14.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

15.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
16.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Кроль на спине. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
17.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа рук кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
18.			Общая плавательная подготовка: изучение техники	Техника безопасности.		Работа рук кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			спортивных способов плавания.							
19.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа ног кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
20.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа ног кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
21.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
22.			Общая плавательная подготовка:	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			изучение техники спортивных способов плавания.			кролем на спине.			whatsup	
23.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
24.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
25.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
26.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

			подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.			координации.			mb , zoom, whatsup	опрос
27.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Брасс. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос- онлайн , опрос
28.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа рук брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос- онлайн , опрос
29.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа рук брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос- онлайн , опрос
30.			Общая плавательная подготовка:	Техника безопасности.		Работа ног брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос- онлайн , опрос

			изучение техники спортивных способов плавания.						whatsup	
31.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа ног брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
32.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
33.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
34.			Общая плавательная подготовка: изучение	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

			техники спортивных способов плавания.							
35.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
36.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
37.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
38.			Общая плавательная подготовка: изучение техники	Дельфин. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			спортивных способов плавания.							
39.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа рук дельфином.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
40.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа рук дельфином.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
41.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Работа ног дельфином.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
42.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных	Техника безопасности.		Работа ног дельфином.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			способов плавания.							
43.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием дельфином.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
44.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием дельфином.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
45.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием дельфином.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
46.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			плавания.							
47.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
48.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания.	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
49.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Изучение техники в комбинированных способах плавания. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
50.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники	Техника безопасности.		Изучение техники в комбинированных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			комбинированных и специальных способов плавания.							
51.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в комбинированных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
52.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в комбинированных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
53.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных	Техника безопасности.		Изучение техники в комбинированных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			способов плавания.							
54.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в комбинированных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
55.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в комбинированных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
56.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Изучение техники в специальных способах плавания. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
57.			Специальная	Техника		Изучение техники	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	безопасности.		в специальных способах плавания.		занятие	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
58.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в специальных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
59.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в специальных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
60.			Специальная плавательная подготовка: изучение	Техника безопасности.		Изучение техники в специальных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			техники комбинированных и специальных способов плавания.							
61.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в специальных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
62.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Изучение техники в специальных способах плавания.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
63.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и	Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			специальных способов плавания.							
64.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом на дистанциях от 50 до 200м.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
65.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Плавание в свободном темпе дельфином на дистанции 25,50 и 100м.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
66.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50,100 и 200м кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

67.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50,100 и 200м кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
68.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50,100 и 200м брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
69.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Плавание на технику с полной координацией движений 4-6 х 25м; 3-4 х 50м всеми способами, кроме дельфина.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
70.			Специальная плавательная подготовка:	Эстафетное плавание типа N x 25м. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.						whatsup	
71.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений) кролем на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
72.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений) кролем на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
73.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинирован	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа N x 25м (с полной координацией движений) брассом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

			ных и специальных способов плавания.							
74.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа N x 25м(с помощью движений одними руками).	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
75.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа N x 25м(с помощью движений одними ногами).	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
76.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа N x 25м.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			способов плавания.							
77.			Зачетные занятия и сдача нормативов.	Техника безопасности.		Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин 25м.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
78.			Зачетные занятия и сдача нормативов.	Техника безопасности.		Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин 25м.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
79.			Зачетные занятия и сдача нормативов.	Техника безопасности.		Кроль на груди. Кроль на спине. Брасс. Дельфин 25м.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
80.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Ходьба.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
81.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Бег.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
82.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Прыжки.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
83.			Общеразвива	Техника		Упражнения для	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			ющие и специальные физические упражнения на суше.	безопасности.		рук и плечевого пояса.		занятие	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
84.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для ног.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
85.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для туловища.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
86.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития силы.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
87.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития гибкости.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
88.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития ловкости.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			упражнения на суше.							
89.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
90.			Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов.	Ватерпольный кроль. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
91.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
92.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
93.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

94.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
95.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
96.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Треджен на груди. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
97.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
98.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
99.			Изучение техники способов	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			передвижения ватерполисто в.						whatsup	
100.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
101.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
102.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Треджен на спине. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
103.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
104.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

105.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
106.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
107.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
108.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Способы ватерпольного плавания на боку. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
109.			Изучение техники способов передвижения ватерполисто в.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
110.			Изучение техники способов	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			передвижения ватерполистов.						whatsapp	
111.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
112.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
113.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
114.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
115.			Изучение техники начальных приемов владения	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			мячом.	заднего броска. ТБ				whatsup		
116.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении броска тычком. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
117.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении бокового броска. ТБ	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
118.			Изучение техники начальных приемов владения мячом. Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

119.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля и броски мяча двумя руками толчком от груди.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
120.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля двумя руками мяча, брошенного из-за головы.	1	Практическое занятие	М Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
121.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля двумя руками мяча, брошенного толчком от плеча.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
122.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля двумя руками мяча, брошенного махом через сторону.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
123.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча одной рукой.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
124.			Изучение техники начальных	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча попеременно	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			приемов владения мячом.			правой - левой.			whatsup	
125.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча одной рукой, с изменением точки отскока.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
126.			Изучение техники начальных приемов владения мячом. Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча одной рукой в движении.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
127.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
128.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

					перед собой.				
129.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.	Подбрасывание мяча вперед перед собой и прием одной рукой.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
130.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.	Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
131.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.	Прием и передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
132.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.	Прием и передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
133.			Изучение техники начальных приемов владения	Техника безопасности.	Броски ватерпольного мяча в щит на бортике бассейна.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			мячом.							
134.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Броски мяча по ватерпольным воротам.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
135.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Подвижные игры: «Мяч по кругу».	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
136.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Подвижные игры: «Волейбол на воде».	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
137.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Подвижные игры: «Салки с мячом».	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
138.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Подвижные игры: «Борьба за мяч».	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
139.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Подвижные игры: «Мяч своему тренеру».	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
140.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Водное поло по упрощенным правилам. Игра по командам.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
141			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Водное поло по упрощенным	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

						правилам. Игра по командам.			mb , zoom, whatsapp	опрос
142.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Водное поло по упрощенным правилам. Игра по командам.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
143.			Игровая подготовка	Техника безопасности. Техника безопасности.		Водное поло по упрощенным правилам. Игра по командам.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
144.			Игровая подготовка	Техника безопасности.		Водное поло по упрощенным правилам. Игра по командам.	1	Практическое занятие	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

**Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год
Второй год обучения 1 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятий					Тип занятия (лекция, онлайн-семинар, практич. занятие, вебинар, самостоят. работа и т.д.)	Очно/ с применением ДОТ (используемы й контент ресурс, платформа)	Формы контроля
			Название темы занятия	Теория	Кол-во часов	Практика	Кол-во часов			
1.			Вводное занятие. Ознакомление с программой	Ознакомление с программой.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
2.			Оказание первой помощи при проблемах на воде.	Техника безопасности.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
3.			Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	Техника безопасности.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
4.			Правила игры в водное поло.	Техника безопасности.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

5.			Правила игры в водное поло.	История водного поло.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
6.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Кроль на груди. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
7.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Работа рук кролем на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
8.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Работа ног кролем на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
9.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием кролем на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
10.			Общая плавательная подготовка:	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			изучение техники спортивных способов плавания						whatsup	
11.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
12.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Кроль на спине. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
13.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Работа рук кролем на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
14.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Работа ног кролем на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
15.			Общая плавательная подготовка: изучение техники	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн ,

			спортивных способов плавания			кролем на спине.				опрос
16.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
17.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием кролем на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
18.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Брасс. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
19.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Работа рук брассом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
20.			Общая плавательная подготовка: изучение техники	Техника безопасности.		Работа ног брассом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			спортивных способов плавания							
21.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием брассом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
22.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Брасс в полной координации.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
23.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Брасс в полной координации.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
24.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Дельфин. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
25.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных	Техника безопасности.		Работа ног дельфином.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			способов плавания							
26.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Работа рук дельфином.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
27.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Согласование работы рук и ног с дыханием дельфином.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
28.			Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
29.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание в свободном темпе кролем на груди, на дистанциях от 50 до 200м.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
30.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и	Техника безопасности.		Плавание в свободном темпе кролем на спине на дистанциях от 50 до 200м.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			специальных способов плавания							
31.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание в свободном темпе брассом на дистанциях от 50 до 200м.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
32.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание в свободном темпе дельфином на дистанции 25,50 и 100м.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
33.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50,100 и 200м кролем на груди.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
34.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных	Техника безопасности.		Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50,100		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			способов плавания			и 200м кролем на спине.				
35.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание с акцентом на технику с помощью движений руками или ногами на дистанции 50,100 и 200м брассом.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
36.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание на технику с полной координацией движений 4-6 х 25м; 3-4 х 50м кролем на груди.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
37.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание на технику с полной координацией движений 4-6 х 25м; 3-4 х 50м кролем на спине.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
38.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание на технику с полной координацией движений 4-6 х 25м; 3-4 х 50м брассом.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

39.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание на технику с полной координацией движений 4-6 x 25м; 3-4 x 50м дельфином.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
40.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Плавание на технику с полной координацией движений 4-6 x25м; 3-4x50м всеми способами, кроме дельфина.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
41.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа Nx25м (с полной координацией движений) кролем на груди.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
42.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа Nx25м (с полной координацией движений) кролем на спине.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
43.			Специальная плавательная подготовка:	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа Nx25м (с полной		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.			координацией движений) брассом.			whatsup	
44.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа Nx25 м (с полной координацией движений) дельфином.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
45.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа Nx25м (с помощью движений одними руками).	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
46.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Эстафетное плавание типа Nx25м (с помощью движений одними ногами).	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
47.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных	Техника безопасности.		Комплексное плавание: дельфин, спина, брасс, кроль на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

			способов плавания.							
48.			Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания.	Техника безопасности.		Комплексное плавание: дельфин, спина, брасс, кроль на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
49.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Ходьба друг за другом с различным положением рук.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
50.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Ходьба: друг за другом с различной постановкой стоп.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
51.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Ходьба: друг за другом с имитацией движений руками кролем на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
52.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Ходьба: друг за другом с имитацией движений руками кролем на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
53.			Общеразвивающие и специальные	Техника безопасности.		Бег: друг за другом с высоким	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			физические упражнения на суше.			подниманием бедра.			mb , zoom, whatsapp	опрос
54.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Бег: друг за другом приставными шагами.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
55.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Бег: друг за другом спиной вперед.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
56.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Прыжки: на двух ногах; на одной ноге.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
57.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Прыжки: в приседе; с различным положением рук.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
58.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше	Техника безопасности.		Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
59.			Общеразвивающие и специальные	Техника безопасности.		Упражнения для ног.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			физические упражнения на суше.						mb , zoom, whatsapp	опрос
60.		1	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для туловища.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
61.		2	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
62.		3	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для всех групп мышц.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
63.		4	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития силы.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
64.		5	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития быстроты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
65.		6	Общеразвивающие и специальные	Техника безопасности.		Упражнения для развития	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			физические упражнения на суше.			гибкости.			mb , zoom, whatsapp	опрос
66.		7	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития ловкости.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
67.		8	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
68.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.	Техника безопасности.		Упражнения на гимнастической стенке.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
69.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
70.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
71.			Общеразвивающие и специальные	Техника безопасности.		Выполнение различных	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			физические упражнения на воде.			физических упражнений на воде.			mb , zoom, whatsapp	опрос
72.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
73.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
74.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
75.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
76.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
77.			Общеразвивающие и специальные	Техника безопасности.		Выполнение различных	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			физические упражнения на воде.			физических упражнений на воде.			mb , zoom, whatsapp	опрос
78.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
79.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
80.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
81.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
82.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
83.			Общеразвивающие и специальные	Техника безопасности.		Выполнение различных	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			физические упражнения на воде.			физических упражнений на воде.			mb , zoom, whatsapp	опрос
84.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
85.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
86.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
87.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде.	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
88.			Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде	Техника безопасности.		Выполнение различных физических упражнений на воде.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
89.			Общеразвивающие и специальные	Техника безопасности.		Выполнение различных	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			физические упражнения на воде.			физических упражнений на воде.			mb , zoom, whatsapp	опрос
90.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Ватерпольный кроль. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
91.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
92.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
93.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
94.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
95.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
96.			Изучение техники способов	Треджен на груди. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			передвижения ватерполистов.						mb , zoom, whatsapp	опрос
97.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
98.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
99.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
100.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
101.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
102.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Треджен на спине. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
103.			Изучение техники способов передвижения	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			ватерполистов.						whatsup	
104.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
105.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
106.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
107.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
108.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Способы ватерпольного плавания на боку. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
109.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
110.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

111.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
112.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
113.			Изучение техники способов передвижения ватерполистов.	Техника безопасности.		Способы ватерпольного плавания на боку.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
114.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении основного броска. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
115.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении заднего броска. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
116.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении бокового	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

				броска. ТБ						
117.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Упражнения, имитирующие технику движения при выполнении броска «тычком». ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
118.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
119.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля и броски мяча двумя руками толчком от груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
120.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля двумя руками мяча, брошенного из-за головы.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
121.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля двумя руками мяча, брошенного толчком от плеча.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
122.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Ловля двумя руками мяча, брошенного махом через сторону.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

123.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча одной рукой.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
124.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча попеременно правой - левой.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
125.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча одной рукой, с изменением точки отскока.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
126.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Баскетбольное ведение мяча одной рукой в движении.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
127.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Броски ватерпольных мячей в вертикальную стенку.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
128.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти перед собой.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
129.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Подбрасывание мяча вперед перед	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн , опрос

			владения мячом.			собой и прием одной рукой.			mb , zoom, whatsapp	опрос
130.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
131.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Прием и передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
132.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Прием и передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
133.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Броски ватерпольного мяча в щит на бортике бассейна.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
134.			Изучение техники начальных приемов владения мячом.	Техника безопасности.		Броски мяча по ватерпольным воротам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
135.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

									whatsup	
136.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
137.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
138.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
139.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
140.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
141.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
142.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
143.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

144.			Игровая подготовка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
------	--	--	---------------------	-----------------------	--	-------------------	---	-----------------------	--	----------------------

**Календарно-тематический план на 2022-2023 учебный год
Третий год обучения 1 группа**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятий				Тип занятия (лекция, онлайн-семинар, практич. занятие, вебинар, самостоят. работа и т.д.)	Очно/ с применением ДОТ (используемый контент ресурс, платформа)	Формы контроля	
			Название темы занятия	Теория	Кол-во часов	Практика				Кол-во часов
1.			Техника безопасности при игре в водное поло.	История водного поло.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
2.			Оказание первой помощи при проблемах на воде.	Техника безопасности.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

3.			Правила игры в водное поло.	Техника безопасности.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
4.			Инструктаж. ТБ. Плавательная подготовка.	Техника безопасности.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
5.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Кроль на груди.	1			Лекция	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
6.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: дистанция 25,50,100,200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
7.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: дистанция 25,50,100,200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
8.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: дистанция 25,50,100,200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

9.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: дистанция 25,50,100,200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
10.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: дистанция 25,50,100,200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
11.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 12x25м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
12.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 8x50м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
13.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 6x100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
14.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 3x200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
15.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 6x25м; 8x50м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

16.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 4х25м; 4х50м; 4х100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
17.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 6х50м; 2х200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
18.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 6х50м; 10х25м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
19.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 4х100м; 2х200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
20.			Кроль на груди в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на груди в полной координации: 3х200м; 2х100м.		Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
21.			Кроль на спине в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
22.			Кроль на спине в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации: дистанция 10х25м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

23.			Кроль на спине в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации: дистанция 8x50м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
24.			Кроль на спине в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации: дистанция 6x100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
25.			Кроль на спине в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации: дистанция 3x200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
26.			Кроль на спине в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Кроль на спине в полной координации: дистанция 6x25м; 6x50м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
27.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.	1			Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
28.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 12x25м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
29.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 10x50м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
30.			Брасс в полной	Техника		Брасс в полной	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			координации. ТБ.	безопасности.		координации: дистанция 5x100м.		занятие.	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
31.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 3x200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос- онлайн , опрос
32.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 8x50м; 3x100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос- онлайн , опрос
33.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 6x50м; 2x200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос- онлайн , опрос
34.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 10x25м; 3x100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос- онлайн , опрос
35.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 6x50м; 3x100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос- онлайн , опрос
36.			Брасс в полной координации. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 3x100м; 2x200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос- онлайн , опрос
37.			Дельфин в полной координации. ТБ	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации: дистанция 10x25м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос- онлайн , опрос
38.			Дельфин в	Техника		Дельфин в полной	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			полной координации. ТБ	безопасности.		координации: дистанция 8x50м.		занятие.	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
39.			Дельфин в полной координации. ТБ	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации: дистанция 6x100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
40.			Дельфин в полной координации. ТБ	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации: дистанция 3x200м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
41.			Дельфин в полной координации. ТБ	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации: дистанция 6x50м; 6x100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
42.			Зачетные занятия и сдача нормативов. ТБ.	Техника безопасности.		Дельфин в полной координации: дистанция 50м и 100м..	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
43.			Зачетные занятия и сдача нормативов. ТБ.	Техника безопасности.		Брасс в полной координации: дистанция 50м и 100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
44.			Ватерпольный кроль. ТБ.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль: с поднятой головой.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
45.			Ватерпольный кроль. ТБ.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль: с поднятой головой.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
46.			Ватерпольный	Техника		Ватерпольный	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			кроль. ТБ.	безопасности.		кроль: с поднятой головой.		занятие.	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
47.			Ватерпольный кроль. ТБ.	Техника безопасности.		Ватерпольный кроль: с поднятой головой.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
48.			Треджен на груди и на спине. ТБ.	Техника безопасности.		Треджен на груди.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
49.			Треджен на груди и на спине. ТБ.	Техника безопасности.		Треджен на груди	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
50.			Треджен на груди и на спине. ТБ.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
51.			Треджен на груди и на спине. ТБ.	Техника безопасности.		Треджен на спине.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
52.			Специальные приемы игрового плавания. ТБ.	Ходьба, выпрыгивания, приподнимания, старт, остановка, отвал, повороты и перевороты.	1				Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
53.			Специальные приемы	Техника безопасности.		Ходьба, выпрыгивания,	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

			игрового плавания. ТБ.			приподнимания, старт, остановка, отвал, повороты и перевороты.			mb , zoom, whatsapp	опрос
54.			Специальные приемы игрового плавания. ТБ.	Техника безопасности.		Ходьба, выпрыгивания, приподнимания, старт, остановка, отвал, повороты и перевороты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
55.			Проплывание отрезков различными способами с помощью рук и ног. ТБ.	Дистанции:25 м, 50м, 100м.	1				Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
56.			Проплывание отрезков различными способами с помощью рук и ног. ТБ.	Техника безопасности.		Дистанции:25м, 50м, 100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
57.			Проплывание отрезков различными способами с помощью рук и ног. ТБ.	Техника безопасности.		Дистанции:25м, 50м, 100м.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
58.			Упражнения с отягощениями, единоборство с партнёром за	Техника безопасности.		Упражнения с тяжелым поясом (1 кг) и тяжелым мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			овладение мячом (парное и групповое). ТБ.			Упражнения в парах.				
59.			Упражнения с отягощениями, единоборство с партнёром за овладение мячом (парное и групповое). ТБ.	Техника безопасности.		Упражнения с тяжёлым поясом (1 кг) и тяжёлым мячом. Упражнения в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
60.			Упражнения с отягощениями, единоборство с партнёром за овладение мячом (парное и групповое). ТБ.	Техника безопасности.		Упражнения с тяжёлым поясом (1 кг) и тяжёлым мячом. Упражнения в группах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
61.			Упражнения с отягощениями, единоборство с партнёром за овладение мячом (парное и групповое). ТБ.	Техника безопасности.		Упражнения с тяжёлым поясом (1 кг) и тяжёлым мячом. Упражнения в группах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
62.			Упражнения с отягощениями, единоборство с	Техника безопасности.		Упражнения с тяжёлым поясом (1 кг) и тяжёлым	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			партнёром за овладение мячом (парное и групповое). ТБ.			мячом. Упражнения в группах.			whatsup	
63.			Упражнения с отягощениями, единоборство с партнёром за овладение мячом (парное и групповое). ТБ.	Техника безопасности.		Упражнения с тяжёлым поясом (1 кг) и тяжёлым мячом. Упражнения в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
64.			Броски ватерпольных мячей на дальность. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
65.			Броски ватерпольных мячей на дальность. ТБ	Техника безопасности.			1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
66.			Броски ватерпольных мячей на дальность. ТБ	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
67.			Броски ватерпольных мячей на дальность. ТБ	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
68.			Игровая	Техника		Игра по	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			тренировка.	безопасности.		командам.		занятие.	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
69.			Игровая тренировка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
70.			Игровая тренировка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
71.			Игровая тренировка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
72.			Игровая тренировка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
73.			Игровая тренировка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
74.			Игровая тренировка.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
75.			Бросок ватерпольного мяча на дальность в коридоре 2м.ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

76.			Бросок с воды по воротам на точность. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
77.			Бросок с воды по воротам на точность. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
78.			Техника ловли мяча, замаха и броска. ТБ.	Работа с мячом.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
79.			Техника ловли мяча, замаха и броска. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
80.			Техника ловли мяча, замаха и броска. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
81.			Техника ловли мяча, замаха и броска. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
82.			Отработка бросков с воды в движении. ТБ.	Работа с мячом.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
83.			Отработка бросков с воды в движении. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

84.			Отработка бросков с воды в движении. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
85.			Отработка бросков с воды в движении. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
86.			Отработка бросков из-под защитника. ТБ.	Работа с мячом в парах.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
87.			Отработка бросков из-под защитника. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
88.			Отработка бросков из-под защитника. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
89.			Отработка бросков из-под защитника. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
90.			Отработка бросков из-под защитника в движении. ТБ.	Работа с мячом в парах.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
91.			Отработка бросков из-под защитника в	Техника безопасности.		Работа с мячом в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			движении. ТБ.						whatsup	
92.			Отработка бросков из-под защитника в движении. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
93.			Отработка бросков из-под защитника в движении. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
94.			Отработка бросков из-под защитника в движении. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
95.			Отработка бросков после длинных передач. ТБ.	Работа с мячом индивидуально и в парах.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
96.			Отработка бросков после длинных передач. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом индивидуально и в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
97.			Отработка бросков после длинных передач. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом индивидуально и в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
98.			Отработка бросков после длинных передач. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом индивидуально и в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

99..			Отработка бросков после длинных передач. ТБ.	Техника безопасности.		Работа с мячом индивидуально и в парах.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
100.			Матчевые встречи.	Правила матчевых встреч. ТБ	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
101.			Матчевые встречи.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
102.			Матчевые встречи.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
103.			Матчевые встречи.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
104.			Матчевые встречи.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
105.			Матчевые встречи.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
106.			Нападение двух нападающих против одного защитника и	Тактика нападения и защиты.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос

			вратаря. ТБ.							
107.			Нападение двух нападающих против одного защитника и вратаря. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
108.			Нападение двух нападающих против одного защитника и вратаря. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
109.			Нападение двух нападающих против одного защитника и вратаря. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
110.			Нападение трех нападающих против двух защитников и вратаря. ТБ.	Тактика нападения и защиты.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
111.			Нападение трех нападающих против двух защитников и вратаря. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
112.			Нападение трех	Техника		Тактика	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			нападающих против двух защитников и вратаря. ТБ.	безопасности.		нападения и защиты.		занятие.	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
113.			Нападение трех нападающих против двух защитников и вратаря. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
114.			Нападение четырех нападающих против трех защитников и одного вратаря. ТБ.	Тактика нападения и защиты.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
115.			Нападение четырех нападающих против трех защитников и одного вратаря. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
116.			Нападение пятерых нападающих против четырех защитников и одного вратаря. ТБ.	Тактика нападения и защиты.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
117.			Нападение	Техника		Тактика	1	Практическое	Вконтакте	Опрос-

			пятерых нападающих против четырех защитников и одного вратаря. ТБ.	безопасности.		нападения и защиты.		занятие.	https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	онлайн , опрос
118.			Нападение шестерых нападающих против пяти защитников и одного вратаря. ТБ.	Тактика нападения и защиты.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
119.			Нападение шестерых нападающих против пяти защитников и одного вратаря. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
120.			Нападение шестерых нападающих против шестерых защитников и одного вратаря. ТБ.	Тактика нападения и защиты.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
121.			Нападение шестерых нападающих	Техника безопасности.		Тактика нападения и защиты.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			против шестерых защитников и одного вратаря. ТБ.						whatsup	
122.			Защита одного защитника и вратаря против двух нападающих. ТБ.	Тактика защиты и нападения.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
123.			Защита одного защитника и вратаря против двух нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
124.			Защита двух защитников и вратаря против трех нападающих. ТБ.	Тактика защиты и нападения.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
125.			Защита двух защитников и вратаря против трех нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
126.			Защита трех защитников и	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/v	Опрос-онлайн ,

			одного вратаря против четверых нападающих. ТБ.						mb , zoom, whatsapp	опрос
127.			Защита трех защитников и одного вратаря против четверых нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
128.			Защита четверых защитников и одного вратаря против пятерых нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
129.			Защита четверых защитников и одного вратаря против пятерых нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
130.			Защита пятерых защитников и	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

			одного вратаря против шестерых нападающих. ТБ.						whatsup	
131.			Защита пятерых защитников и одного вратаря против шестерых нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
132.			Защита шестерых защитников и одного вратаря против шестерых нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
133.			Защита шестерых защитников и одного вратаря против шестерых нападающих. ТБ.	Техника безопасности.		Тактика защиты и нападения.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
134.			Соревнования.	Техника безопасности.	1	Игра по командам.		Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb	Опрос-онлайн ,

									mb , zoom, whatsapp	опрос
135.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
136.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
137.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
138.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
139.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
140.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
141.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsapp	Опрос-онлайн , опрос
142.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom,	Опрос-онлайн , опрос

									whatsup	
143.			Соревнования.	Техника безопасности.		Игра по командам.	1	Практическое занятие.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос
144.			Инструкторская и судейская практика.	Техника безопасности.	1			Лекция.	Вконтакте https://vk.com/vmb , zoom, whatsup	Опрос-онлайн , опрос

Список литературы:

1. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
4. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.: Советский спорт, 2005. – 184с.
5. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.

Электронные источники:

1. <http://ruswaterpolo.com>
2. <http://www.waterpolo.ru/xml/t/default.xml?lang=ru>
3. <http://waterpolospb-federation.ru/>