

**Российская Федерация  
Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение –  
средняя общеобразовательная школа № 31**

---

Утверждено и введено  
приказом № 180/1-од/24 от 28.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«МАМА + МАЛЫШ»  
физкультурно-спортивной направленности**

**Возраст обучающихся:** 3-4 года

**Срок реализации:** 1 год

**Автор-разработчик:**  
Кадырова Нина Васильевна,  
учитель физической культуры,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург 2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена для занятий с занимающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ-СОШ № 31.

**Направленность программы.** Физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании и развитии ребенка, укреплении здоровья с самого рождения. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставит плавание на одно из первых мест в физической культуре. Учеными-физиологами и педиатрами научно обоснована не только возможность обучения детей раннего возраста плаванию, но и доказана огромная оздоровительная роль регулярного занятия в бассейне. Помимо хорошего здоровья и физического развития дети отличаются, по мнению ученых, уравновешенным характером, хорошим аппетитом, повышенным интеллектом.

**Отличительная особенность** заключается в том, что общение мамы и ребенка при организации обучения на базе бассейна будут способствовать повышению интереса к играм с водой, активизации двигательных навыков и умений, формированию положительных эмоций и сближению в совместной деятельности ребенка и мамы. Процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста организуется в игровой форме и предусматривает последовательное изучение упражнений на базе естественного роста и развития ребенка, а также его двигательной подготовленности.

**Адресат программы:** дети раннего возраста (3-4 года). Содержание программы ориентировано на группы в количестве 5-6 детей и их мам. Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. Для детей данного возраста характерно стремление к самостоятельности, которое формируется в опыте сотрудничества со взрослыми. У ребенка активно проявляется потребность в познавательном общении со взрослыми. Внутренний мир ребёнка наполняется противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого. Неутомимость проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребёнок уже умеет гордиться успехами своих действий, умеет критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию. Преобладает воссоздающее воображение. Память дошкольника 3–4 лет произвольная, характеризуется образностью. Ребёнок не способен длительное время удерживать своё внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раз в неделю, с сентября по июнь, длительностью до 35 минут.

**Объём программы.** 72 часа.

**Срок освоения программы.** 1 учебный год.

**Уровневость.** Стартовый уровень.

**Форма обучения.** Очная. Форма занятий - групповая, индивидуально-групповая.

**Виды занятий.** Традиционное занятие, круговая тренировка, спортивное развлечение. Для успешного освоения упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы. Наиболее эффективны следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнений в парах
2. Контрастные упражнения
3. Вариативность при изучении движений
4. Выполнение движений в соревновательной и игровой форме
5. Облегчение (усложнение) условий выполнения движений
6. Медленное плавание
7. Выполнение движений, держась за неподвижную опору

**Формы подведения результатов.** Педагогическое наблюдение, открытое занятие, зачёт.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель.** Закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

**Задачи:**

### Обучающие

- Обучить жизненно необходимым навыкам плавания.
- Создать условия для укрепления опорно-двигательной системы организма через выполнение основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками).
- Обучить широкому кругу двигательных навыков.

### Развивающие

- Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма.
- Формировать навыки сохранения и укрепления здоровья.
- Профилактика заболеваний с помощью закаливания.
- Улучшение дыхания и кровообращения.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Улучшение деятельности ЦНС.

### Воспитательные

- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни.

- Содействовать вовлечению родителей в активную работу по закаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами.
- Создавать благоприятный эмоционально-психологический микроклимат на занятиях по плаванию и закаливанию, способствующий сближению в совместной деятельности ребенка и мамы.

### 1.3. Содержание общеобразовательной программы Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы занятия	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности. Ознакомить детей и родителей с правилами поведения в бассейне. Правила поведения при занятиях плаванием.	2	2		наблюдение
2.	Освоение в воде.	8	1	7	наблюдение
3.	Обучение передвижению по дну бассейна «крокодилом» с работой ногами, кролем, на груди и с опусканием лица в воду.	5		5	наблюдение
4.	Погружение под воду.	8		8	наблюдение
5.	Ознакомление с поддерживающим средством (плавательные доски, нудлсы (палки), обручи).	10	1	9	наблюдение
6.	Обучение работе ногами при плавании способом кроль на груди с плавательной доской.	5		5	наблюдение
7.	Обучение дыханию. Выдох в воду, опуская голову в воду.	8		8	наблюдение
8.	Обучение детей прыжкам в воду с бортика бассейна из положения, сидя на бортике.	8		8	наблюдение
9.	Свободное плавание.	8		8	наблюдение
10.	Игры на воде.	10		10	наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

#### Содержание учебного (тематического) плана

Занятие состоит из 3 частей;

- **вводно-подготовительная часть** (5 мин). Выполнение различных подготовительных и подводящих упражнений в воде, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

- **основная часть** (25 мин). Основной этап проводится в воде. Проводятся различные игры для успешного освоения с водой.
- **заключительная часть** (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой.

Образовательные задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов, детей и родителей
Задачи обучения плаванию	Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1. Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию и закаливанию	Наглядный показ инструктора по плаванию суклой, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под детские стихи, музыку Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная Использование игр.
2. Укрепление мышечного корсета	Наглядный показ инструктора по плаванию суклой Упражнения на воде совместно с мамой для различных мышечных групп: плечевого пояса, для рук, ног, спины, живота.
3. Профилактика плоскостопия	Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени; в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др.

## 1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы конкретизируют целевые ориентиры применительно к плаванию. Оценка уровня индивидуального развития детей осуществляется в процессе наблюдений двигательной деятельности детей во время занятий в бассейне и проводится 2 раза в год (сентябрь, май).

### **К концу года дети могут знать:**

- правила личной гигиены;
- основные правила безопасности поведения на воде;

### **К концу года дети могут уметь:**

- приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, с головой, открывать глаза в воде;
- участвовать в играх, водить хороводы;
  - погружать лицо и голову в воду;
  - дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду;
  - прыгать по бассейну с продвижением вперед;
  - пытаться лежать на воде, вытянувшись в положении, на груди и спине;
    - выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя в воде, выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль»;
- нырять с бортика и доставать предметы, лежащие на дне;
- плавать на спине с игрушкой, лежащей на груди;
- задерживать дыхание под водой до 22 секунд;
- плавать кролем на груди; плавать с досочкой, работая ногами брассом.

### Результативность:

- посещение занятий в бассейне позволяет легко и безболезненно пройти процесс социализации и адаптации к условиям дошкольного и школьного учреждения;

- дети приучаются общаться и взаимодействовать друг с другом, развивается их предметная деятельность, они с удовольствием приходят на занятия по плаванию совместно с родителями;

- дети активнее взаимодействуют друг с другом, развивается игровая деятельность;

- повышается компетентность родителей в вопросах закаливания и оздоровления ребёнка.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Обучение плаванию детей раннего возраста по данной программе проходит в малом бассейне размером 3,5 метра в ширину и 10 метров в длину, расположенном в основном здании бассейна МАОУ-СОШ №31.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее: освещенные и проветриваемые помещения; текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря; анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования.

Оборудование и спортивный инвентарь:

	Наименование	Количество изделий
1	Доска для плавания (маленькие)	9-11
2	Доска для плавания (большие)	4-5
3	Мячи маленькие	10-12
4	Мячи большие надувные	3-4
5	Тонущие игрушки (кольца)	10-12
6	Обруч с грузом	1
7	Обручи	5
8	Нудлсы (палки)	9-11

**Кадровое обеспечение.** В реализации программы принимает участие педагоги, имеющие образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом.

Педагоги должны владеть практическими навыками выполнения трудовых функций: организация деятельности занимающихся, направленной на освоение программы; организация досуговой деятельности детей в процессе реализации программы; обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) детей, осваивающих программу, при решении задач обучения и воспитания; педагогический контроль и оценка освоения программы; разработка программно-методического обеспечения программы.

**Методические материалы.** Организация образовательной деятельности с детьми раннего возраста в бассейне осуществляется по рабочей программе. В ней определены, развивающие задачи по обучению плаванию, здоровье сберегающим технологиям, профилактике нарушений и укреплению опорно-двигательного аппарата, закаливанию. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя на нем решается сразу несколько учебно-воспитательных и развивающих задач. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимно обуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом – свободное плавание.

**Наглядный метод** - создают четкое представление об изучаемом предмете. Они практически реализуются с помощью демонстрации способов плавания и различных упражнений.

**Словесные метод** - включают объяснения, рассказ, сравнения, замечания, указания, распоряжения, команды, подсчет. В работе с обучающимися словесные методы должны быть доходчивыми, доступными для понимания.

**Метод упражнения** предусматривает многократное выполнение движений с контролем за дозировкой, темпом, интервалами отдыха, что в целом (учитывая и сложность упражнения) составляет физическую нагрузку.

**Игровой метод** в последние годы стал предметом пристального внимания исследователей, поскольку за счет введения игровых элементов он придает занятиям привлекательную, эмоциональную форму.

Т е м а	Формы занятий, используемые приемы и методы	Дидактическ ие материалы, техническое обеспечение	Формы подведения итогов
Правила поведения в бассейне; ТБ; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде	Беседа	Плакаты, иллюстрации, тематические картины, буклеты	Опрос
Основы плавания для детей, техника поддержек детей, ныряния, лежания на воде, техника скольжения на груди, плавание под водой.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты	Опрос

Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, нудлсы, резиновые и надувные игрушки, игрушки с грузом, обручи (плавающие) вертикальные, круги, надувные нарукавники	Наблюдение
---	---	---	------------

## 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Способы определения эффективности занятий оцениваются исходя из того, насколько ребёнок успешно социализировался и адаптировался к условиям занятий в воде.

### *Диагностика уровня адаптивности ребёнка (Роньжина А.С.)*

Условные обозначения:

*Общий эмоциональный фон поведения:*

- а) положительный - 3 балла
- б) неустойчивый- 2 балла
- в) отрицательный- 1 балл

*Познавательная и игровая деятельность:*

- а) активен- 3 балла
- б) активен при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

*Взаимоотношения со взрослыми:*

- а) инициативен- 3 балла
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

*Взаимоотношения с детьми:*

- а) инициативен- 3 балла
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого-2 балла
- в) пассивен или реакция протеста-1 балл

*Реакция на изменение привычной ситуации:*

- а) принятие- 3 балла
- б) тревожность-2 балла
- в) неприятие-1 балл

Баллы, набранные ребенком, суммируются. Данная сумма делится на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносится со следующими показателями:

**2,6 — 3 балла — высокий уровень адаптированности.** У ребенка преобладает радостное или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый, взрослый, новой помещению, общение с группой сверстников).

**1,6 — 2,5 баллов — средний уровень адаптированности.** Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечёт возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

**1-1,5 баллов — низкий уровень адаптированности.** У ребенка преобладают агрессивно — разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации (двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныкание, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

### *УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ*

**НИЗКИЙ:** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в плавании). Не активен и не заинтересован в играх.

**СРЕДНИЙ:** Ребенок уверенно выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения.

**ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх.

Ф.И.О	Общий эмоциональный фон поведения	Познавательная игровая деятельность	Взаимоотношения со взрослыми	Взаимоотношения с детьми	Реакция на изменение привычной ситуации	Итого	Средний балл

### 3. Список литературы

1. Фридман, Франсуаза Барбида «Плавание для малышей» / Пер.с англ. Е.Е.Шляховой. -М.: Этерна,2009. -96с.
2. Янушанец Никита «Плавать раньше, чем ходить». -СПб.:Питер,2003. -192с.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.
4. Макаренко Л.Т. Плавание – М.2002.
5. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М. – 2001.
6. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 4771335083109427968405326649206930468348526491

Владелец Рожкова Оксана Владимировна

Действителен с 03.02.2025 по 03.02.2026