

Отчет о работе
физкультурно-оздоровительного кружка
«Дельфинёнок»
за первое полугодие.

Подготовила:
инструктор по плаванию
Кривошеева Н. А.

Физкультурно-оздоровительный кружок «Дельфиненок» в 2020-2021 учебном году посещают дети младших, средних, старших и подготовительных групп. Кружок посещали 99 ребенка: мальчиков – 50 чел., девочек - 49 чел.

Занятия проводятся в младшем возрасте по подгруппам в первую половину дня, среднем возрасте по подгруппам во вторую половину дня, старший и подготовительный возраст по субботам в первую половину дня, продолжительностью занятий в младшей и средней группе -15 мин., старшей и подготовительной группе -25-30 минут. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Количество занятий: в неделю – 2; в месяц – 8; в год – 72; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Цель работы кружка - улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, содействие оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Задачи обучения плаванию:

Младшая группа

Сентябрь

1. Знакомство с бассейном.
2. Ознакомление стилей плавания.
3. Обучение подводным упражнениям на суше.
4. Обучение координации.

Октябрь

1. Инструктаж по технике безопасности на воде
2. Обучение входить в воду
3. Ознакомление упражнениям в воде
4. Обучение прыжкам в воде

Ноябрь

1. Обучение передвижению в воде.
2. Совершенствование передвижению в воде.
3. Обучение выполнять задания по сигналу.
4. Обучение работы ног в стиле кроль.

Декабрь

1. Совершенствование передвижению в воде.
2. Обучение отпускать голову в воду
3. Обучение играм в воде
4. Совершенствование игр в воде

Январь

1. Ознакомление технике выдоха в воду
2. Обучение выдоху в воду

Февраль

1. Совершенствование передвижению в воде.
2. Обучение работе ног в стиле кроль
3. Совершенствование выдоха в воду
4. Повторение техники безопасности на воде во время игр

Средняя группа

Сентябрь

1. Обучение хождению по бассейну.
2. Обучение детей по освоению в бассейне
3. Совершенствование выдоху в воду
4. Обучение прыжкам в воде

Октябрь

1. Обучение погружения в воду
2. Совершенствование дыханию
3. Обучение ходьбы и бега в воде
4. Обучение выполнять упражнения по сигналу

Ноябрь

1. Обучение работе рук в стиле кроль
2. Обучение упражнениям в разном темпе
3. Совершенствование работы рук и ног в стиле кроль
4. Обучение самостоятельно выполнять упражнения в воде

Декабрь

1. Совершенствование упражнениям в воде
2. Обучение плаванию с доской
3. Обучение задерживать дыхание под водой
4. Совершенствование входить в воду, выполнять упражнения

Январь

1. Обучение работы ног в стиле кроль
2. Повторение техники безопасности на воде, обучение доставать предметы со дна

Февраль

1. Совершенствование передвигаться в воде
2. Закрепление техники плавания с доской
3. Обучение садиться на дно бассейна
4. Закрепление техники плавания с доской

Старшая группа

Сентябрь

1. Совершенствовать навык самостоятельного горизонтального лежания в воде на груди и на спине.
2. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.
3. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног, как при плавании кролем.
4. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
5. Ознакомить с правилами безопасного поведения в бассейне.

Октябрь

1. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине без выноса рук из воды.
2. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду, с опорой на плавательную доску.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы ног, с подвижной опорой.
4. Способствовать развитию силовых возможностей.

Ноябрь

1. Обучить движению рук в скольжении на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
3. Упражнять в освоении выдоха в воду с поворотом головы для вдоха.
4. Развивать силу мышц.

Декабрь

1. Обучить технике плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног без поддерживающих средств.

4. Способствовать развитию гибкости.
5. Способствовать формированию правильной осанки.

Январь

1. Совершенствовать технику плавания кролем на спине без выноса рук из воды.
2. Обучить скольжению на груди с работой ног с выдохом в воду.
3. Совершенствовать плавание кролем на спине при помощи работы ног, с различным положением рук.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.

Февраль

1. Обучить работе рук, как при плавании способом кроль на груди.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине с различным положением рук.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать развитию подвижных плечевых суставов.

Подготовительная группа

Сентябрь

1. Совершенствовать скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Совершенствовать технику плавания на груди и на спине при помощи работы ног кролем.
3. Способствовать развитию подвижности суставов.
4. Ознакомить с правилами безопасного поведения в бассейне.
5. Способствовать развитию навыков личной гигиены.

Октябрь

1. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди при помощи работы ног, с выходом в воду.
2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы ног.
3. Способствовать развитию силовых возможностей.
4. Способствовать повышению сопротивляемости организма.
5. Воспитывать смелость и решительность.

Ноябрь

1. Обучить плаванию облегченным кролем на груди (с выносом рук из воды на задержке дыхания).
2. Совершенствовать согласование работы рук и ног при плавании облегченным кролем на спине.
3. Отработка вдоха-выдоха с поворотом головы.

4. Способствовать воспитанию скоростно-силовых возможностей.

Декабрь

1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду.
2. Обучить технике плавания облегченным кролем на спине.
3. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.
4. Способствовать формированию правильной осанки.

Январь

1. Обучить плаванию с помощью одной руки и ног кролем, с поворотом головы для вдоха.
2. Плавание с помощью ног на спине с различным положением рук.
3. Плавание с помощью ног кролем на груди с переворотом на спину и обратно.
4. Способствовать формированию мышечного корсета.

Февраль

1. Совершенствовать работу рук, как при плавании способом кроль на груди и на спине.
2. Плавание на спине в полной координации.
3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
4. Закрепить правила безопасного поведения в бассейне.

**Аналитическая справка
по результатам проведения мониторинга физкультурно-оздоровительного кружка
по обучению плаванию
«Дельфиненок»
на начало 2021– 2022 уч.г.**

Согласно годовому плану на 2021 – 2022 учебный год, мною был проведен мониторинг согласно требованиям рабочей программы.

Обследование проводилось по основным навыкам обучения, в соответствии с программным материалом, возрастными и физическими особенностями детей. Всего было обследовано 99 ребенка из них: 36 детей из старшей и подготовительных групп, 39 детей из средних групп и 23 ребенка из младших групп.

Анализ качества умений, имеющихся у детей на начало учебного года, показывает, что в младших группах высокий уровень овладения основными плавательными навыками показали 7(30,4 %) детей, 13(56,5 %) детей показали средний уровень, 3(13,1 %) детей показали низкий уровень плавательных умений. В средних группах высокий уровень овладения основными плавательными навыками показали 10(25,6 %) детей, 21(53,8 %) детей показали средний уровень, 8(20,6 %) детей показали низкий уровень плавательных умений.

В старших и подготовительных группах высокий уровень продемонстрировали 15(41,6 %) детей, 15(41,6 %) детей показали средний уровень, 6(16,8%) детей продемонстрировало низкий уровень плавательных умений.

В каждой группе было проанализировано качество выполнения упражнений, исходя из полученных результатов скорректированы задачи обучения на 2021 – 2022 учебный год.

Исходя из результатов обследования, можно сделать вывод: дети, регулярно посещающие занятия в бассейне показали высокие результаты обследования и имеют более качественные плавательные умения.