

Отдел образования Добринского муниципального района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Жемчужина»
поселка Добринка Липецкой области

Согласована на педагогическом
совете
Протокол №_4 от 22.08.2022 г.

**Методическая разработка спортивной эстафеты
«Дружим с водой»**

Составитель:
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина»
п. Добринка.
Васильева Юлия Ивановна.

поселок Добринка Липецкая область

Введение

Особое педагогическое значение имеют коллективные подвижные игры. Эстафеты являются самыми популярными подвижными играми. Они широко используются в тренировочном процессе пловцов различного возраста и уровня спортивной подготовки. В таких соревнованиях, проводимых в форме игры, ребенок проявляет все свои личные качества.

Выявление индивидуальных особенностей помогает тренеру лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном направлении. Это крайне важно для правильного индивидуального подхода к ученику. Эстафеты, приведенные в данной работе, проводились с детьми, владеющими навыками спортивных способов плавания. Место проведения мероприятия 25-метровый бассейн МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка. Используемый инвентарь позволяет разнообразить и усложнить привычные упражнения и освоить новые.

Данная методическая работа посвящена методике организации соревнований в форме эстафет, предназначенных для проведения в бассейне и включает типовое положение о проведении соревнований.

Положение о проведении спортивной эстафеты «Дружим с водой».

1. Цели и задачи.

- Популяризация плавания.
- Формирование у участников соревнований сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

2. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся (число, месяц, год) в п. Добринка на базе МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» (бассейн 25 м.). Начало соревнований в 10.00.

3. Участники соревнований.

В соревнованиях принимают участие девочки и мальчики, обучающиеся МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка.

4. Программа соревнований. Эстафеты на воде. Приложение.

5. Определение победителей.

Команды победители и призеры соревнований определяются по наибольшей сумме баллов.

6. Награждение.

Победители и призеры награждаются грамотами.

7. Руководство соревнований.

Общее руководство подготовкой и проведением соревнований осуществляет педагогический коллектив МАУ ДО «ДЮСШ «Жемчужина» п. Добринка.

Приложение

1. Эстафета «Быстроходные катера».

Инвентарь: доски для плавания. С плавательной доской первый участник плывет до противоположного бортика и обратно работая ногами кроль на груди, передают доску следующему игроку. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

2. Эстафета с мячом.

Инвентарь: мяч. Участники плывут с помощью одних ног способом кроль на спине, удерживая мяч руками на груди. Дистанция 12 метров. Мяч передается следующему участнику из рук в руки. Бросать мяч запрещается. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

3. Эстафета капитанов.

По сигналу все капитаны проплывают мелкую часть бассейна, в конце дистанции находится плавательная доска со стаканом и ложкой. За 30 секунд ложкой необходимо наполнить стакан водой не удерживая доску руками. Побеждает тот капитан, у которого будет больше наполнен стакан.

4. Эстафета «Морской бой».

Инвентарь: мячики для сухого бассейна. У каждой команды на дорожке находится одинаковое количество мячиков для сухого бассейна. Задача по сигналу перебрасывать мячи на дорожку соперникам. Побеждает команда, у которой после сигнала на дорожке останется меньшее количество мячей.

5. Эстафета «Переправа».

Парная, встречная эстафета. Все участники в воде (4 человека на одной стороне бассейна, 4 человека на другой), держась руками за плавательную палочку работая ногами кролем на груди проплываем дистанцию 12 метров. Плавательная палочка передается следующей паре участников из рук в руки. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

6. Эстафета с фитболом.

Инвентарь: фитбол (большой мяч для фитнеса). Каждый участник команды, передвигается на дистанции 12 метров держа большой мяч над головой. Бросать мяч запрещается. Передать эстафету следующему участнику команды. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

7. Эстафета с плавательной палочкой.

Инвентарь: нудл (водная палочка). Лечь на плавательную палочку, работая ногами и руками, проплыть дистанцию 12 метров. Передать эстафету следующему участнику команды.

8. Эстафета с мячом.

Инвентарь: мяч. Мяч, удерживая руками, плывем на спине работая ногами. Дистанция 12 метров. Передать эстафету следующему участнику команды.

9. Эстафета капитанов 2.

Проплыть дистанцию 12 метров "стрелочка на груди". Побеждает кто дальше проплыл.

10. Эстафета «Брасс с гантелями».

Инвентарь: гантели для аквафитнеса. Старт выполняется из воды с гантелями в каждой руке способом брасс. Гантели передаются из рук в руки, не бросая. Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

11. Эстафета «Ногами вперед с лопатками».

Инвентарь: лопатки. Старт выполняется с тумбочки, удерживая горизонтальное положение на спине, участники с помощью гребков кистями передвигаются ногами вперед. Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

12. Эстафета «Пиратские сокровища».

Инвентарь: тонущие игрушки. Старт выполняется с тумбочки. Участник должен доплыть 12 м (мелкую часть бассейна), сделать вдох, нырнуть, достать одну игрушку со дна, положить на бортик и вернуться обратно. Плыть можно любым способом. Количество игрушек соответствует количеству участников команды. Побеждает команда, которая быстрее всех достанет все игрушки.

13. Эстафета сидя на водных палочках.

Инвентарь: нудл (водная палочка) для аквааэробики. Старт выполняется из воды. Участник плывет спиной вперед, сидя на водной палочке, с помощью одних ног способом кроль до другого бортика. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

14. Эстафета с гантелями.

Инвентарь: гантели для аквааэробики. Старт выполняется из воды. Участники плывут с помощью одних ног способом кролем на груди, руки с гантелями находятся в воде под туловищем. Передают гантели из рук в руки. Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

15. Удержись в седле.

Инвентарь: надувной матрас. Проводится в два этапа по 4 человека. Старт выполняется с бортика бассейна, матрас находится в воде у бортика. Спрыгнув в воду, все участники садятся на матрас и передвигаются, выполняя гребки руками. Второй этап стартует в момент касания матрасом стенки бассейна. Окончанием эстафеты является построение участников 2-го этапа на бортике вместе с матрасом.

16. Тройки.

Инвентарь: надувной матрас. Эстафета проводится в два этапа по три человека. Первый участник лежит на матрасе и держится руками за ноги двух впереди плывущих партнеров, которые передвигаются способом «кроль» на груди. Аналогично плывет и вторая тройка в обратном направлении. Смена этапов начинается после касания матрасом стенки бассейна.

17. Эстафета с мячом в ногах.

Инвентарь: мяч. Старт принимается с бортика. Участник плывет способом кроль на груди, удерживая мяч ногами. После проплывания этапа пловец передает мяч другому участнику из рук в руки. Последний участник касается мячом бортика.

18. «Пизанская башня».

Инвентарь: доски для плавания. Старт проводится из воды. Участник передвигается любым способом, транспортируя, пять досок для плавания, сложенных одна на другую. Передача досок производится из рук в руки. Окончанием эстафеты является касание досками стенки бассейна последним из участников.

19. «Ластоногий десант».

Инвентарь: ласты. Участники плывут дистанцию 12 метров вольным стилем в ластах. Проплыв дистанцию передают ласты другому участнику команды. Побеждает команда быстрее и правильнее выполнившая задание.

20. «Кто быстрее?».

Каждый участник проплывает дистанцию максимально быстро кролем на груди. По касанию бортика начинает свое движение следующий участник команды. Побеждает команда быстрее выполнившая задание.

21.Тоннель.

Инвентарь: обруч, плавательные доски.Один участник команды держит обруч вертикально. Участники с доской в руках проплывают в обруч и возвращаются и передают эстафету следующему.

22.Попади в корзину.

Инвентарь: корзина, доска, теннисные мячи. Один участник удерживает корзину на расстоянии 12 м. Участники с доской в руках, на которой лежат 3 теннисных мяча, не доплывая 3 метра делают три броска в корзину.

23. Велогонка.

Инвентарь: водные палочки(нудл). Участники стартуют парами. По сигналу садятся на две водные палки и плывут 12 м, разворачиваются, возвращаются обратно и передают эстафету.

24. Секретное письмо.

Инвентарь: конверт. Старт принимается с бортика. Участник плывет любым способом удерживая конверт в руках, чтобы не намочить его. После проплывания этапа пловец передает конверт другому участнику из рук в руки. Последний участник касается бортика.

Заключение

Эстафеты являются одним из любимых видов деятельности для детей из-за соревновательной направленности и двигательной активности. Интересные эстафеты для детей подготовить нетрудно: для этого понадобится минимум инвентаря (мячи, обручи, доски плавательные, тонущие игрушки, надувные матрасы и д.р) и, конечно же, активные участники и болельщики.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР; Советский спорт., 2009.
2. Карпенко Е., Коротнова Т. И др. Плавание, игровой метод обучения. Библиотечка тренера; Терра-Спорт., 2009
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М.; Физкультура и спорт, 1992.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. М., 2000.
5. Голубева В.В. Подвижные игры в системе подготовки тренерских кадров для циклических видов спорта. Автореф. дис. кпн., 1997.
6. Пб. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов: Метод. рекомендации. М., 1979.