

ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ УРОКОВ

Вспомогательные и подводящие игры на уроках лыжной подготовки

Скользи как можно дальше.

Цель: развитие быстроты разбега, силы отталкивания и координационных способностей, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по передвижению на лыжах скользящим шагом.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах строится в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки. Игрок, добежав до поворотного флажка, берет оставленные возле него палки и, возвратившись обратно, передает их очередному игроку своей колонны, который снова оставляет палки у поворотного флажка, и т.д. до последнего игрока в колонне. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Спуск по снежному склону.

Цель: развитие ловкости и смелости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация. Взобравшись на снежную горку со склоном крутизной 15-20° и усиленной всем играющим лыжней, класс делится на две равные команды.

Проведение. По сигналу педагога игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по снежному склону на лыжах в основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего игрока его команда получает 1 штрафное очко. Побеждает команда, у которой упавших игроков окажется меньше.

Спуск вдвоем.

Цель: развитие ловкости, смелости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения спуска с горы.

Организация. На небольшом снежном склоне класс делится на две команды, которые строятся колоннами по два за общей стартовой линией. Пары в колоннах формируются по взаимному желанию. У каждой пары игроков должна быть одна пара лыж.

Проведение. По сигналу учителя игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади держится за пояс впереди стоящего. Каждая пара игроков, выполнившая спуск со склона без падения, приносит своей команде 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Спуск втроем.

Цель: развитие ловкости, смелости и взаимной согласованности движений, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация. На снежной горке с доступной играющим крутизной класс на лыжах делится на две команды, участники которых, оставив палки в сторону, становятся в колонны по три за общей стартовой линией.

Проведение. По сигналу педагога игроки по очереди скатываются с горки тройками, взявшись за руки, стараясь не упасть и не расцеплять руки до конца спуска. Тройка, которой удастся выполнить это требование, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Спуск с метанием снежков.

Цель: развитие ловкости, смелости и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация. На небольшом снежном склоне класс на лыжах, оставив палки в сторону, делится на две команды. Все игроки заготавливают себе по два снежка и командными колоннами по одному становятся за общей линией старта. Недалеко перед финишем спуска в 5 м сбоку от линии продольно устанавливают переносной щит размером 1x1 м.

Проведение. По сигналу учителя игроки по очереди скатываются со склона и, проезжая мимо щита, метают в него оба своих снежка. За попадание каждого снежка в цель команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Скольжение на одной лыже.

Цель: развитие силы отталкивания палками, быстроты, ловкости и равновесия, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по передвижению на лыжах скользящим шагом.

Организация. На ровной снежной поляне класс на лыжах строится в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельными курсами, участники игры прокладывают (каждый себе) лыжни, а педагог обозначает флажками стартовую и финишную линию игровой дистанции (30-50 м). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и, соблюдая равнение, встают за стартовой линией.

Проведение. По сигналу учителя игроки скользят по своей лыже к линии финиша на одной лыже, приподняв другую над снегом и энергично отталкиваясь палками. Ученик, коснувшийся поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем признается тот, кто финиширует первым. Зачет у мальчиков и у девочек раздельный.

То на правой, то на левой лыже.

Цель: развитие силы отталкивания палками, быстроты, ловкости и равновесия, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по передвижению на лыжах скользящим шагом.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах строится в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за общей стартовой линией. Через 20-30 м от старта флажками обозначена линия поворота.

Проведение. По сигналу педагога игроки должны, энергично отталкиваясь палками, как можно быстрее доехать до линии поворота на

правой лыже (левая приподнята над снегом) и вернуться обратно на левой лыже, приподняв правую. Побеждает тот, кто выполнит игровое задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег. Зачет у мальчиков и у девочек раздельный.

Передача лыжных палок.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по скоростному передвижению на лыжах с палками и без палок.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах делится на три команды, строящиеся колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами 5-6 м. В 30-50 м перед каждой колонной ставят поворотный флажок. Направляющие игроки колонн стоят с лыжными палками, все остальные участники игры без палок.

Проведение. По сигналу учителя направляющие игроки колонн бегут на лыжах к своему поворотному флажку, огибая его слева, ставят лыжные палки в снег и возвращаются обратно без палок, проезжая справа от своей колонны, касанием руки дают старт

Подбери флажок при спуске.

Цель: развитие координационных способностей, смелости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация. Класс делится на две команды, стоящие на лыжах без палок. Игру проводят на небольшом склоне. На одном из промежуточных участков лыжного спуска, с правой стороны от лыжни, ставят контрольный флажок. Там же располагается судья с несколькими запасными флажками.

Проведение. По сигналу педагога игроки первой команды один за другим с интервалом 10 сек. стартуют с горки с заданием: присев в нужном месте, подобрать контрольный флажок на спуске, не задерживая движения. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым для очередного участника, а на обратном пути игроков флажки возвращают судье. После первой команды то же задание выполняет вторая. Игру повторяют 3 раза. Выигрывает команда, участники которой подберут большее количество флажков. По мере развития навыка у играющих флажок можно ставить то с одной, то с другой стороны лыжни или устанавливать на более сложном участке спуска.

Проехать, не задев ворота.

Цель: развитие координационных способностей, смелости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по усложненному спуску с горы.

Организация. Игру проводят на длинном пологом склоне, где проложена учебная лыжня с несколькими, равномерно расставленными на ней воротами (две стойки с легкой съемной поперечной планкой, устанавливаемой как для прыжков в высоту). Длину дистанции, количество и высоту ворот определяет учитель, исходя из возраста и подготовленности играющих. У каждого ворот находится судья. Класс делится на две команды,

строющиеся в колонны по одному у стартовой линии.

Проведение. По сигналу педагога играющие поочередно выполняют спуск со склона на лыжах, стараясь, пригнувшись проехать сквозь все стоящие на пути ворота, не задевая их. За каждые задетые или опрокинутые игроком ворота команде начисляют 1 штрафное очко, фиксируемое стоящим возле них судьей, который в случае необходимости тут же поправляет ворота. Выигрывает команда, у которой в итоге окажется меньше штрафных очков.

Прокатился - вези.

Цель: развитие силы, быстроты и ловкости, использование в качестве подводящего упражнения для подъемов в гору.

Организация. Стоя на лыжах, класс делится на 4 команды, строящиеся колоннами по два за общей стартовой линией. В 30 м перед колоннами ставят по поворотному флажку. Каждая пара игроков оставляет себе только одну пару лыж. Первые пары всех колонн получают по длинной палке и занимают стартовое положение - один стоит на лыжах, протянув свободный конец палки пешему партнеру, находящемуся впереди.

Проведение. По сигналу учителя пешие участники первых пар бегут к своему поворотному флажку, везя за собой устойчиво стоящего лыжника. Добежав до флажка и обогнув его слева, пеший участник пары забирает лыжи у партнера и меняется с ним ролями на обратную половину дистанции. Возвратившись обратно, эта пара игроков передачей палки дает старт следующей паре из своей колонны и отходит в сторону, и т.д. до последней пары. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Зигзаги на снежном склоне.

Цель: развитие координационных способностей, быстроты, силы и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам и подъемам в гору.

Организация. На небольшом снежном склоне недалеко друг от друга прокладывают две одинаковые зигзагообразные лыжни, огороженные пятью парами больших флажков. Перед каждым флажком, находящимся справа, около лыжни ставят маленький флажок. Класс на лыжах, отложив палки в сторону, делится на две команды, участники которых рассчитываются по порядку номеров. Нечетные номера каждой команды поднимаются на склон и встают за стартовой линией, у отведенной им лыжни. Четные номера остаются внизу и становятся за финишной линией своей лыжни.

Проведение. По сигналу педагога первые номера обеих команд, скатываясь по своей лыжне вниз, собирают все расставленные вдоль нее маленькие флажки и на финише передают их вторым номерам своих команд. Вторые номера, быстро поднимаясь вверх, ставят маленькие флажки на их прежние места и касанием руки дают старт третьим номерам. Третьи номера, скатываясь вниз, опять собирают все маленькие флажки, четвертые - снова расставляют их по местам и т.д. до последнего участника. Выигрывает команда, закончившая игровое задание первой. При повторении игры верхние и нижние игроки меняются местами и ролями, а команды

меняются лыжней.

Спуск быстрый и точный.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по сложным спускам с горы.

Организация. На снежном склоне с поильной играющим крутизной флажками размечают два параллельных, в меру извилистых коридора, с воротами из трех палок в нескольких метрах перед финишем. Взобравшись на склон, класс на лыжах делится на две команды, которые жеребьевкой получают по коридору и строятся колоннами по одному за стартовой линией. На финише каждого коридора расположен судья с секундомером и флажком.

Проведение. По сигналу учителя первые номера колонн скатываются вниз точно по разметке своего коридора, стараясь не задеть флажки ограждения и пригнувшись проехать в предварительные финишные ворота. За каждое нарушение правил игры к времени, затраченному игроком на спуск, добавляют 2 штрафные секунды. Финиш каждого участника судья фиксирует отмашкой флажком, что одновременно является сигналом старта следующему участнику его команды. Выигрывает команда, затратившая меньше времени на спуск со склона, с учетом штрафных секунд своих игроков.

Достань вторую палку.

Цель: развитие силы, внимания и находчивости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с преодолением бугров и подъемов в гору.

Организация. На снежной поляне класс делится на две команды, которые строятся разомкнутыми шеренгами друг против друга. В каждой паре противостоящие игроки берутся за разные концы одной общей лыжной палки. В 2-3 м за каждым участником ставят вторую палку.

Проведение. По сигналу педагога каждый участник игры старается, перетянув соперника, достать вторую лыжную палку за собой. Тот, кому удастся это сделать, получает выигрышное очко. Кто отпустил палку - тот проигрывает. Игру повторяют 4 раза, с поочередной сменой захватываемых концов общей палки, чтобы уравнять шансы соперников. Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Спуск по ограниченному коридору.

Цель: развитие ловкости, смелости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с усложненным спуском с горы.

Организация. Игру проводят на снежном склоне крутизной до 20°, где в коридоре, огороженном флажками, проложена извилистая лыжня поильной для играющих сложности. Стоя на склоне, класс делится на две команды, строящиеся в колонны по одному перед спуском у стартовой линии.

Проведение. По сигналу учителя лыжники (сначала первой, а затем

и второй команды) один за другим, с необходимым интервалом, выполняют спуск по контрольной лыжне, стараясь не задевать огораживающие ее флажки и не выезжать из заданного коридора. Игроку, нарушившему эти правила, начисляют 1 штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшую сумму штрафных очков.

Массированный штурм вершины

Цель: развитие быстроты, ловкости, силы и взаимовыручки, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору.

Организация. Стоя на лыжах перед учебной снежной горкой, класс делится на две команды, строящиеся шеренгой за общей линией старта.

Проведение. По сигналу педагога все участники игры устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину с использованием ранее изученных способов подъема в гору (ступаящим шагом, скользящим шагом, «лесенкой», «елочкой» или «полуелочкой»). Отстающим товарищам по команде разрешается оказывать посильную помощь - поднимать упавших, подавать руку, некоторое время тянуть за собой на протянутой назад лыжной палке и т.д. Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине.

Ловкие повороты.

Цель: развитие ловкости, быстроты и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с поворотами на дистанции.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах строится в шеренгу, разомкнутую на вытянутые палки.

Проведение. По сигналу учителя все играющие выполняют поворот кругом переступанием, оставляя на снегу отпечаток лыжного везера. Закончив поворот на 360°, следует энергично оттолкнуться палками и выехать из шеренги вперед до остановки после свободного скольжения. Тот, кто сделает это раньше всех, получает 10 призовых очков, за второе место дается 9, за третье - 8 очков и т.д. Игру повторяют 3 раза со сменой направления поворота. Победитель определяется по наибольшей сумме очков.

Не останься без палок.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на извилистой лыжне.

Организация. На просторной снежной поляне класс на лыжах становится в большой круг, разомкнувшись на 4-5 м. Выбирается водящий, который играет без палок.

Проведение. По сигналу педагога играющие змейкой двигаются по кругу. Водящий может подъехать к любому игроку и командой «За мной!» обязать его воткнуть палки в снег и ехать за ним в колонне по одному, повторяя все его движения. Набрав, таким образом, около десяти подражателей, водящий отъезжает от круга и, петляя по снежной поляне,

уводит их от палок. Отъехав на некоторое расстояние, водящий неожиданно громко хлопает в ладоши. По этому сигналу все подражатели вместе с водящим устремляются обратно к кругу, стараясь схватить первые, попавшиеся под руки свободные палки. Оставшийся без палок игрок занимает место водящего. Время игры - несколько минут.

Линия спасения.

Цель: развитие быстроты, ловкости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для поворотов с ускорениями.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах делится на две команды: «Воробьи» и «Вороны», строящиеся лицом друг к другу за боковыми линиями коридора шириной 10 м. В 30 м позади каждой команды проводят линию спасения, за которой игроков этой команды нельзя преследовать.

Проведение. Педагог произвольно называет любую из соревнующихся команд. По этому сигналу участники названной команды поворачиваются на лыжах кругом и бегут за свою линию спасения, а соперники стараются их догнать до пересечения спасительной линии и легко коснуться палкой тела убегающего игрока. Осаленные останавливаются, педагог подсчитывает их количество. Затем все играющие возвращаются на свои исходные места и ждут, какая же команда будет названа на этот раз. После трех преследований каждой команды игра заканчивается. Побеждает команда, осалившая большее количество соперников.

Лыжный спринт с поворотами.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по быстрому передвижению на лыжах с поворотами на дистанции.

Организация. На просторной снежной площадке класс, стоя на лыжах, делится на две команды, которые строятся друг против друга разомкнутыми на вытянутые палки шеренгами. Расстояние между шеренгами 10-12 м. Позади каждой шеренги проводят линию старта, а в 100 м от нее - поворотную линию, размечаемую флажками.

Проведение. По сигналу учителя игроки обеих команд поворачиваются на лыжах кругом и бегут к своей поворотной линии, за которой снова поворачиваются кругом и возвращаются к месту старта. Выигрывает команда, все игроки которой раньше возвратятся за линию старта.

Занять вакантное место.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по быстрому передвижению на лыжах с поворотами.

Организация. На ровной снежной поляне класс на лыжах становится в два круга, разомкнутых на вытянутые палки. Один круг образуют девочки, другой - мальчики. Расстояние между кругами примерно 10 м. В каждом круге играющих выбирается водящий.

Проведение. По сигналу педагога каждый водящий начинает объезд своего круга снаружи и, произвольно выбрав одного из стоящих в нем

игроков, касается его рукой, а сам продолжает движение. Вызванный лыжник бежит в другую сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое, ставшее вакантным, место до того, как его займет бегущий навстречу водящий. Игрок, не успевший занять вакантное место, становится водящим.

Соколы и соловьи.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с ускорениями при передвижении на лыжах.

Организация. На ровной снежной поляне класс на лыжах делится на две команды, игроки которых, отложив палки в сторону, заготавливают по два снежка и строятся параллельными шеренгами спиной друг к другу. Расстояние между шеренгами и игроками в них примерно 3 м. Одна шеренга - команда соколов, другая - соловьев. В 15 м перед каждой шеренгой флажками размечают контрольную линию.

Проведение. Учитель громко произносит название одной из команд, которая тут же бежит за свою контрольную линию. Игроки другой команды поворачиваются на лыжах кругом и стараются с места осалить снежками как можно больше убегающих, пока те не достигли контрольной линии. Осаленные игроки должны сразу же остановиться, и их количество подсчитывают. Затем все игроки пополняют запас снежков и опять становятся на свои стартовые места для продолжения игры. После нескольких (равных по количеству) «снежковых» атак с той и другой стороны игра заканчивается, и число осаленных игроков каждой команды суммируют. Побеждает команда, поразившая снежками большее количество соперников.

Опреди соперника.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по разгону, торможению и поворотам на лыжной дистанции.

Организация. Ученики на лыжах строятся в колонну по два (однопольными парами) и начинают неторопливое движение вперед, соблюдая равенство в парах. Каждая колонна по одному (в общей колонне по два) представляет собой отдельную команду.

Проведение. По сигналу педагога игроки первой пары поворачиваются наружу на 180° и наперегонки бегут в конец колонны, где, затормозив, поворачиваются на 180° внутрь и занимают место за последним лыжником своей команды. Тот, кто сделает это быстрее, приносит своей команде 1 выигрышное очко. После этого педагог подает аналогичный сигнал второй паре соперников, затем - третьей и т.д. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

Эстафета с метанием снежков.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по быстрому передвижению на лыжах с торможением и поворотами.

Организация. На ровной снежной поляне класс на лыжах делится на две команды, строящиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 5-6 м. В 100 м перед колоннами продольно устанавливают переносный цветной щит размером 1х1 м, возле которого располагается судья с флажком. Лыжня каждой из команд проходит в 10 м от щита, по разные стороны от него. (Девочкам можно сократить подъезд к щиту до 5-6 м.) Рядом с лыжней напротив щита, с той и другой его стороны, заготавливают по снежному холмику для снежков.

Проведение. По сигналу учителя направляющие игроки колонн бегут по своей лыжне к щиту; поравнявшись с ним, останавливаются, лепят снежок и бросают в щит. Если снежок попадает в цель, что фиксируется судьей отмашкой флажком, то метнувший его игрок поворачивается и бежит обратно, пересечением линии старта справа от своей колонны дает старт следующему игроку и отъезжает в сторону. Если же с первого раза попасть в щит не удалось, то лыжник лепит и бросает снежки до тех пор, пока цель не будет поражена. Побеждает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Быстро реагируй.

Цель: развитие быстроты двигательной реакции, ловкости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для прохождения сложной лыжной дистанции.

Организация. На площадке с утоптаным снегом класс на лыжах делится на две команды с выбором капитанов, которые снимают лыжи и получают по шайбе (деревянной или резиновой). Каждая команда становится в круг, разомкнувшись на вытянутые руки, а своего капитана отправляет в центр круга соперников, где он встает, положив шайбу перед собой.

Проведение. По сигналу педагога капитаны стараются ударом ноги выбить шайбу за пределы круга соперников, а игроки, стоящие в круге, препятствуют этому, перегораживая ей путь лыжей и отбивая шайбу обратно. Игрок, пропустивший шайбу справа от себя, быстро подбирает ее и отдает капитану для продолжения игры. Игра длится 4-5 мин. Побеждает команда, пропустившая меньше шайб.

Пробеги, увертываясь от снежков.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и оперативного мышления, использование в качестве подводящего упражнения для прохождения лыжной дистанции с высокой скоростью.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах делится на две команды. На площадке флажками обозначают коридор длиной 30 и шириной 12 м. Одна команда, произвольно разомкнувшись, располагается за боковыми линиями коридора. Каждый ее игрок лепит себе столько снежков, сколько игроков в команде соперников. Другая команда становится в колонну за линией начала коридора.

Проведение. По сигналу учителя игроки стартовой команды по одному, с интервалом 5 сек., стремятся быстро пробежать коридор на лыжах,

увертываясь от снежного обстрела со стороны команды соперников. Тот, в кого попали снежком, выбывает из игры и отходит вправо за боковую линию коридора. Делать себе новые снежки сверх оговоренной нормы атакующим не разрешается. После финиша последнего игрока команды меняются местами и ролями, и игра повторяется. Выигрывает команда, сумевшая сохранить больше не саленных игроков.

Подбор копья.

Цель: развитие быстроты, ловкости и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по скоростному передвижению на лыжах.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах делится на две команды мальчиков и две команды девочек. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и становятся в одну шеренгу за общей стартовой линией (справа - соревнующиеся между собой команды мальчиков, слева - девочек). Лыжные палки играющие ставят в снег за собой. Назначаются двое водящих - один для мальчиков, другой для девочек.

Проведение. По сигналу педагога каждый водящий, подойдя к закрепленным за ним командам, берет любую из торчащих в снегу лыжных палок и, широко размахнувшись, метает ее, как копьё, далеко вперед. Копье, пролетев определенное расстояние, падает и втыкается в снег, после чего водящий произвольно называет какой-нибудь порядковый номер, тем самым, подавая стартовый сигнал соответствующим игрокам из двух своих команд. Игроки под этим номером бегут на лыжах к копьё, стремясь обогнать друг друга и схватить копьё первым. Успевший подобрать копьё победно поднимает его над головой и приносит своей команде 1 выигрышное очко. Затем пробежавшие до копьё обходом игрового поля снаружи возвращаются обратно, а водящий берет следующую лыжную палку и, метнув ее вперед, называет другой порядковый номер из числа номеров участников соревнующихся команд и т.д. до последней пары игроков. Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Гонка лыжных колонн.

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания и командной согласованности движений, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по усложненному передвижению на лыжах.

Организация. На ровной снежной площадке класс на лыжах, оставив палки в сторону, делится на команды по 8-10 человек, строящиеся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3-4 м. Через 100 м флажками размечена линия финиша. С левой стороны вдоль каждой колонны кладут толстый шнур особого цвета: у одной колонны - красный, у другой - синий, у третьей - зеленый и т.д., за который все участники берутся левой рукой.

Проведение. По сигналу учителя все лыжные колонны устремляются к финишу, не разрывая командной цепочки и не выпуская из рук скрепляющего ее шнура. Колонна, потерявшая на дистанции хотя бы одного лыжника, выбывает из игры. Выигрывает команда, финишировавшая

первой в полном составе.

Лыжные пятнашки.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных гонок с преследованием.

Организация. На просторной снежной площадке флажками размечают игровое поле с целесообразными, по мнению педагога, размерами. Игроки на лыжах откладывают палки в сторону и произвольно разбегаются по полю. Выбирают двоих водящих.

Проведение. По сигналу педагога водящие стараются догнать на лыжах кого-нибудь из играющих и запятнать его касанием руки. Пойманный лыжник меняется ролями с запятнанным его водящим. Новый водящий должен остановиться, поднять руку вверх и громко объявить: «Водящий теперь я!». Игра продолжается несколько минут. Лучшими игроками объявляются ни разу не пойманные участники.

Гонка взаимного преследования.

Цель: развитие скоростной выносливости, координационных способностей и расчетливости, использование в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов по передвижению на лыжах.

Организация. На просторной снежной площадке класс на лыжах делится на две команды, которые строятся друг против друга разомкнутыми на вытянутые палки шеренгами. Расстояние между противостоящими шеренгами 100 м. Слева рядом с каждым игроком ставят поворотный флажок.

Проведение. По сигналу учителя все игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды и, обходя его флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать этого игрока и коснуться его рукой. Через несколько витков такой лыжной гонки с поворотами кругом через каждые 100 м один из двух соперников настигает другого и приносит своей команде 1 выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

Условленным ходом.

Цель: развитие быстроты, координационных способностей и внимания, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по передвижению на лыжах запланированным в уроке ходом.

Организация. На просторной снежной площадке класс на лыжах делится на несколько команд по 6-8 человек. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Четные и нечетные номера каждой команды строятся встречными шеренгами, разомкнутыми на вытянутые палки. Расстояние между встречными шеренгами 50-100 м. Оговаривается применяемый в игре лыжный ход (попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, попеременный четырехшажный и т.д.).

Проведение. По сигналу педагога первые номера всех команд бегут

условленным лыжным ходом к встречной шеренге и, пересекая ее рядом со вторым номером своей команды, тем самым передают ему эстафету. Вторые номера, выполнив то же самое игровое задание в противоположную сторону, передают эстафету третьим номерам своих команд и т.д. до последнего участника. Если какой-нибудь игрок перейдет на дистанции на другой лыжный ход, то его команда выбывает из игры. Побеждает команда, закончившая эстафету условленным ходом раньше всех.

Групповой рывок.

Цель: развитие быстроты, внимания и командной согласованности передвижения на лыжах, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с ускорениями.

Организация. На снежном поле класс на лыжах делится на две команды, которые становятся двумя колоннами по одному, идущими рядом по спаренной лыжне подравнявшимися парами.

Проведение. По сигналу учителя направляющие игроки обеих колонн делают два шага во внешнюю сторону и останавливаются, а остальные с максимальной скоростью устремляются вперед. Игрок, остановившийся сбоку, пропускает свою быстро ускоряющуюся колонну и, как только последний ее участник поравняется с ним, тут же пристраивается в конец колонны. Команда, пропускающий игрок которой пристроится раньше, получает 1 выигрышное очко. Затем следует сигнал отбоя, по которому игроки сбрасывают скорость и снова выравниваются в парах. Через 1-2 мин. спокойного передвижения и некоторого восстановления сил подается сигнал для следующего группового рывка на тех же условиях. Игру повторяют несколько раз. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Подъем по одному.

Цель: развитие быстроты, силы, ловкости и настойчивости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору.

Организация. Стоя на лыжах перед снежной горкой с крутизной склона 15-20°, класс делится на две команды, которые строятся колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами примерно 10 м. Дистанция подъема 20-30 м. За линией финиша располагается судья с флажком.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки соревнующихся колонн начинают подъем в гору на лыжах «елочкой» или «лесенкой» (по усмотрению каждого). Как только игрок закончит подъем и пересечет линию финиша, судья на вершине отмахкой флажком разрешает старт следующему участнику его команды и т.д. до последнего. Побеждает команда, закончившая подъем на вершину первой.

Не задень снежный ком.

Цель: развитие силы, ловкости и оперативного мышления, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с преодолением бугров и впадин.

Организация. До надевания лыж на снежной площадке класс делится на

группы по 8-10 человек. Каждая группа скатывает для себя снежный ком и становится вокруг него, взявшись за руки.

Проведение. По сигналу учителя все игроки начинают двигаться вокруг своего кома скользящим шагом лыжника то в одну, то в другую сторону, стараясь заставить своего соседа задеть ком какой-нибудь частью тела. Игроки могут к этому кому подходить и отходить, затачивать к нему соседей руками и упираться ногами в снег, теснить соседа плечом или туловищем, а также перепрыгивать через ком, нельзя только отпускать руки своих соседей и касаться кома. Игроки, задевшие снежный ком или выпустившие руку соседа, выбывают из игры. Таким образом, постепенно в круге остается все меньше и меньше игроков. Удержавшиеся в круге три последних игрока объявляются победителями данной группы. Если позволяет время, то победителей групповых турниров можно свести в один финальный круг и на тех же условиях выявить абсолютных победителей игры.

Преодоление изгороди.

Цель: развитие быстроты, ловкости и расчетливости, использование в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с преодолением препятствий на лыжах.

Организация. На просторной снежной поляне, пересеченной специальной изгородью с двумя перекладинами, между которыми можно пролезть на лыжах, участники делятся на команды по 5-7 человек, строящихся колоннами по одному за общей стартовой линией в 30 м от изгороди. Расстояние между колоннами примерно 3 м. В 25 м за изгородью перед каждой колонной ставят поворотный флажок.

Проведение. По сигналу педагога первые игроки колонн бегут на лыжах к изгороди, затормозив перед ней, поворачиваются боком, просовывают между перекладинами находящиеся впереди руку с палкой и ногу с лыжей, затем сильно наклоняются и просовывают туловище. Опираясь за изгородью на палку, подтягивают ногу с лыжей, находящуюся сзади, и, снова повернувшись лицом вперед, бегут к своему поворотному флажку, огибают его слева и возвращаются обратно с повторным преодолением изгороди тем же способом. Касанием руки дают старт следующему игроку своей колонны, который выполняет то же игровое задание и т.д. до последнего участника. Побеждает команда, игроки которой закончат выполнение задания первыми.