Эстафета на лыжах

Внеклассное мероприятие для учащихся 3,4 классов

Лукашенко Снежана Анатольевна, учитель высшей квалификационной категории

МКОУ СОШ № 19 им. Л.А. Попугаевой

Республика Саха (Якутия), город Удачный

Исполнение 16.04.2014г.

Цель: обеспечение активного отдыха, снятие накопления усталости в течение дня, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Обучение технике выполнения попеременного двухшажного хода

2. Совершенствование техники выполнения скользящего шага

3. Развитие скорости, координации

Место проведения: спортивная площадка возле школы

Инвентарь: свисток, лыжи, палки, стойки, гимнастические палки

Правила: За победу в каждой эстафете команда получает 1 балл, за второе место – 2 балла и т.д. За каждого недостающего игрока команда получает 1 штрафной балл однократно. За плохое поведение команда также наказывается штрафным баллом. Победитель в общем зачёте определяется по наименьшей сумме баллов. Судья – учитель или ученик более старшего класса.

1.**Скользящий шаг** (без палок)

(По сигналу ведущего первые номера направляются к контрольной стойке, расположенной в 15 м от линии старта, обегают ее, возвращаются к своим командам и передают эстафету вторым номерам, и т.д. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

2. **Слалом** (без палок)

(Скользящим шагом без палок ученики двигаются до разворотной стойки и обратно участники передвигаются «змейкой» между четырьмя конусами и воротами из лыжных палок, расположенными на расстоянии 3 м один от другого. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

3. **Лесенка** (с лыжными палками)

(По сигналу первые номера поднимаются приставным шагом «Лесенкой» на гору, поднятием лыжной палки, передают эстафету следующему. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой, т.е. вся команда поднимется на гору)

4. **С горки** (с лыжными палками)

(Место проведения: пологая снежная горка со спуском длиной 20–25 м, на которой размечают линию старта и линию финиша. Команды соревнуются на время. Каждый участник команды спускается с горы, поднятием лыжной палки, дает старт следующему. Выигрывает та команда, спустившаяся с горы за меньший промежуток времени. )

5. **Бег в парах** (с лыжными палками)

(Держась за гимнастическую палку, пары бегут до разворотной стойки и обратно. Затем первые пары передают эстафету вторым. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)

6. **Попеременный двухшажный ход (**с лыжными палками)

(По сигналу ведущего вся команда бежит по кругу. Засекается время от первого, стартовавшего, до последнего финиширующего. Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.)







