Рябкова И.А.

Учитель физической культуры

**Подвижные игры на лыжах**

* **«Охотники и утки на лыжах».**

Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

* **«Все по местам».**

Эта игра проводится зимой на лыжах ребятами среднего и старшего школьного возраста. В нее можно играть только на большой снежной поляне. Количество участников - от 5 до 40 человек. Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: "За мной!" Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: "Все по местам!" (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим. Правила.1. Лыжники идут за водящим только после приглашения. 2Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять.

* **«Салки»**

С помощью этой игры можно хорошо утрамбовать площадку и подготовить ее для дальнейших упражнений.

Игру проводят на небольшой площадке, например, баскетбольной. Определяют водящего, и все учащиеся разбегаются по площадке. Водящий старается осалить убегающих. Салить можно только рукой и только самого игрока, а не его лыжи или папки. Салить можно также тех, кто упал, и тех, у кого соскочили лыжи. Если водящий кого-либо осалит, то становится обычным игроком, а тот, кого осалили, водящим. Он поднимает руку вверх и после этого начинает водить. Ответно салить игрока, бывшего водящим, нельзя (в течение определенного времени).

Если учащихся много, то их можно разделить на две группы (например, мальчики и девочки), которые будут играть на одной площадке, но независимо друг от друга. Сначала игру проводят без палок, а по мере освоения лыжной техники - с палками.

* **«Охота на лис»**

Игру проводят на ограниченной площадке, размеры которой выбирают в зависимости от возраста и уровня подготовки учащихся. Это могут быть школьный стадион, парк или его часть, участок леса и т.п. Игра вызывает у школьников наибольший интерес, когда она проходит на пересеченной местности.

Выбирают или назначают трех-четырех «лис», которым дают время для того, чтобы убежать,

Затем все остальные («охотники») отправляются на охоту. Лисы могут бегать или где-нибудь прятаться. Лиса, которую осалили, считается пойманной. Все пойманные лисы собираются около учителя. К нему же подходят и все остальные по окончании игры.

* **«Занять место».**

Содержание. Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжников и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направлении. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водящим, игра продолжается. Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

* **«Нападение акулы».**

Игра проводится на ограниченной площадке. Из числа наиболее сильных участников выбирается «акула» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и разбегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «акулёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ловить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

* **«Поход»**

Это игра на проверку лыжных навыков в начальной школе.

В начале урока учитель сообщает школьникам, что все они идут в поход. Объясняет детям правила поведения в походе: передвигаться в колонне по одному, не обгонять партнеров, соблюдать дистанцию, помогать товарищам, не отставать. При передвижении на лыжах учитель находится впереди, а самый подготовленный ученик - сзади. Скорость передвижения выбирается с учетом подготовленности учащихся. Маршрут передвижения участников похода должен проходить по незнакомым местам, т.е.там, где не проводились соответствующие урочные занятия. Дети передвигаются по рыхлому снегу и по лыжне, преодолевают канавы, спуски и подъемы, огибают деревья и другие препятствия. К концу отведенного времени (урока) все возвращаются домой (к школе).

* **«Салки на горке»**

Данная игра аналогична игре «Салки», но проводят ее на горке. Основное назначение игры - совершенствование спусков, поворотов, остановок и подъемов. Первоначаль­но в «Салки на горке» играют без палок, а по мере освоения лыжной техники - с палками.

* **«Салки с мячом»**

Для игры используют площадку размерами примерно 60 х 40м (например, школьное футбольное поле), а также теннисный или резиновый мяч того же размера.

Все участники делятся на две группы. Первая группа игроков (убегающие) располагается вдоль лицевой линии площадки снаружи. Игроки второй группы (салки) оставляют лыжные палки за площадкой и располагаются на площадке. Учитель или любой игрок первой команды бросает мяч на площадку. Данный бросок является для убегающих сигналом к началу передвижения на лыжах. Они быстро перемещаются к противоположной лицевой линии в пределах площадки и пересекают эту линию. Салки подбирают мяч и стараются осалить им как можно больше убегающих игроков во время их передвижения. При этом мяч бросают с того места, где его подобрали. Передвигаться с мячом в руках нельзя. Можно несколько раз выбивать одного и того же игрока. Нельзя преграждать путь убегающим и задерживать их. Убегающие, даже если в них попали из игры не выбывают, а продолжают путь. После того как все убегающие пересекут противоположную лицевую линию, команды меняются местами и повторяют игру. Побеждает команда, имеющая больше по­паданий мячом в игроков-соперников.

* **«Догонялки»**

На просторной поляне прокладывается по кругу лыжня и разбивают ее на равные по длине участки и обозначают флажком или веточкой линию старта. Игроки встают по одному на каждой линии старта. Дается общий старт, игроки развивая предельную скорость, стараются догнать лыжника, идущего впереди и коснуться своими лыжами концов лыж соперника. Как только это происходит, тот, кого догнали – выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на лыжне не останется один лыжник, который становится победителем.

* **«У какой елки меньше ветвей»**

Играющие делятся на две команды и становятся в две колонны на линии старта. Для каждой команды назначается судья по подсчету количества коньковых скользящих шагов. По сигналу первые номера в колоннах передвигаются к финишу коньковым ходом без отталкивания руками, стараясь сделать как можно меньше шагов на контрольном отрезке. Затем подается команда для вторых, третьих и т. д. побеждает команда, которая в сумме сделала меньше коньковых скользящих шагов, образно названных елочными ветвями.

* **«Лыжная сороконожка»**

Команды игроков выстраиваются на линии старта в колонну по одному. У направляющего и замыкающего игроков команды две лыжные палки, остальные лыжники имеют по одной палке, например, в правой руке. Первый в колонне опирается на одну (допустим, левую) палку, а вторую (правую) подает следующему за ним, и тот держит ее за нижний конец, перед кольцом упора, а свою палку протягивает следующему игроку и т. д. получается соединенная палками цепочка лыжников одной команды.

По команде лыжники, не расцепляясь, идут заданным лыжным ходом к финишу. Побеждает команда, замыкающий игрок которой первым пересечет линию финиша.

* **«Эстафеты»**

1.Играющие делятся на равные команды по количественному составу, у каждой команды две параллельные лыжни для движения туда и обратно.

По команде, впередистоящие игроки стараются быстрее пройти до финишной линии и обратно, чтобы касанием руки передать эстафету следующему участнику своей команды, таким образом, пока вся команда не проделает этот путь.

Побеждает команда, последний игрок, которой первым пересечет линию старта.

2.Игроки должны пройти дистанцию 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь одной лыжной палкой.

Побеждает тот, кто придет к финишу первым, не наступив ни разу свободной ногой на снег.

* «Попади в цель».

Слева и справа от лыжни, сбегающей со склона, устанавливаются цели — снежная «баба», небольшой картонный щит и т. д. Школьники, спускаясь без остановки, должны попасть в них снежками. Выигрывает тот, кто сделает наибольшее число попаданий из 4— 5 попыток. Игру можно проводить и между командами.