Подвижные игры на уроках физкультуры

**Игра помогает**

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Игра – спутник ребенка, и она отвечает законам, заложенным в них самой природой, – неуемной потребности в движении. Главный признак подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но и интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения. К тому же игры могут проводиться под музыкальное сопровождение. Всё это формирует эстетическое мировосприятие. Увлекаясь игрой, дети очень ярко проявляют черты характера и другие индивидуальные особенности.

Для детей с отставанием в умственном и физическом развитии игра является жизненно важной потребностью, так как способствует развитию понимания инструкций и ориентировки в пространстве. Наряду с недостаточно сформированной общей моторикой отмечаются отклонения в организации мелкой моторики, обеспечивающей тонкие, дифференцированные движения, например, при лепке, конструировании, письме и др. У детей с отставанием в умственном развитии практически отсутствует способность отрабатывать и закреплять двигательные действия. На это требуется значительно больше времени и повторений.



Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям детей с отставанием в умственном развитии. Кроме того, подвижные игры, подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени их физической подготовленности, способствуют оздоровлению, закаливанию, укреплению организма.

**Игра развивает**

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой спортивного зала и температурой воздуха. Не менее важное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, увеличиваются газообмен и теплоотдача. В связи с этим у детей необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело и обливаться водой, используя общепринятые правила гигиены и закаливания.

Если на уроке решается задача **развития силы**, то в его программу очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также упражнения с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег, прыжки с посильным для учащихся грузом. Сюда же следует отнести метания различных предметов на дальность.

Для **развития быстроты** следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы и включающие физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для **развития ловкости** применяют игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнеров по команде, определенной физической сноровки.

Для **развития выносливости** надо использовать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

**Игра учит**

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно.  
При проведении игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и зрителей.

**На уроках гимнастики**

***Соблюдай равновесие***

***Цель игры:*** развитие координационных способностей, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения двигательным действиям в равновесии.

***Организация:*** класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 2–3 м. Перед каждой командой – гимнастическая скамейка, на ней 3 набивных мяча, а через 10 м после нее – разворотная стойка.



***Проведение:*** по сигналу первые номера устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам касанием вытянутой руки, а сами встают в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки. Если игрок сбил мяч, он должен поставить его на место. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

***Переправа по узким жердям***

***Цель:*** развитие ловкости, вестибулярного аппарата.

***Организация:*** класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами – 3 м. Через 10 м перед каждой командой – две перевернутые скамейки параллельно и вплотную друг к другу.

***Проведение:***по сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей переправе и начинает переходить речку по узким рейкам перевернутой скамейки цепочкой, не разрывая рук. Выигрывает команда, которая быстрее переправится, не теряя равновесие и не разрывая цепь.

***Борьба на бревне***

***Цель:*** развитие координационных способностей, упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям на гимнастическом бревне.

***Организация:*** класс делится на равные команды, которые выстраиваются в колонну по одному: впереди мальчики, а за ними девочки – с разных концов бревна. Непосредственно под бревном и поблизости от него укладывают гимнастические маты.

***Проведение:***по сигналу по одному игроку от каждой команды поднимаются на бревно со своего конца и, сойдясь на середине, стараются с помощью обманных движений вывести соперника из равновесия и столкнуть. Игрок, которому это удалось, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

***Акробатическая эстафета***

***Цель:***развитие ловкости, быстроты, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения акробатическим элементам.

***Организация:*** класс делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному за стартовой линией. В 2–3 м перед колоннами устанавливают по три скамейки через 3 м одна от другой; за каждой из них укладывают гимнастические маты. На расстоянии 15 м от линии старта устанавливают разворотные стойки.

***Проведение:*** по сигналу первые номера бегут к своим разворотным стойкам, выполняют три длинных кувырка с разбега через три стоящие на их пути скамейки, обегают разворотную стойку и возвращаются обратно, где передают эстафету вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

***Комбинированная эстафета с набивным мячом***

***Цель:*** развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения акробатическим элементам.

***Организация:*** класс делится на две команды, которые, в свою очередь, делятся на две группы и выстраиваются во встречные колонны на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый игрок принимает положение широкой стойки. Дистанция между игроками – 70 см. Посередине между колоннами укладывают гимнастический мат. Капитаны (направляющие) одной из подгрупп получают набивной мяч.

***Проведение:***по сигналу капитан передает набивной мяч над головой своему партнеру назад, прогнувшись. Тот, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ногами третьему участнику, и т.д. Последний игрок, получив мяч, бежит с ним вперед; добежав до мата, делает кувырок вперед с мячом в руках, затем продолжает бег и передает мяч направляющему другой колонны, а сам отходит в сторону. Игроки второй колонны выполняют то же задание. Выигрывает команда, которая выполнит задание первой.



***Не дай обручу упасть***

***Цель:***развитие ловкости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения двигательным действиям с обручем.

***Организация:***класс делится на команды, которые выстраиваются в шеренги одна за другой на линии старта; интервал и дистанция между игроками – 1 м. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводят три линии. Игроки первой шеренги получают обруч.

***Проведение:*** игра проводится в три тура.

*Первый тур.* По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6-метровую отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший раньше времени, выбывает из игры.

Во*втором туре*то же задание нужно выполнить по достижении обручем 8-метровой отметки, а в третьем – 10-метровой. Выигрывает команда, которая сохранит больше игроков после заключительного тура.

***Десять прыжков со скакалкой***

***Цель:*** развитие ловкости, быстроты, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам через скакалку.

***Организация:***класс делится на четыре команды, которые выстраиваются в колонны. Интервал между учащимися – 1,5–3 м. Первые номера получают скакалку. Способ прыжков оговаривается заранее.

***Проведение:*** по сигналу первые номера выполняют 10 прыжков на месте условленным способом и передают скакалку вторым номерам. Последний участник, выполнив задание, поднимает скакалку над головой. Побеждает команда, которая выполнит задание раньше других.

***Ловля «лягушек»***

***Цель:***развитие ловкости, быстроты, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения опорным прыжкам.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги: одна – на стартовой линии и принимает упор присев, другая – в 1,5 м перед ними. На расстоянии 10–12 м от линии старта размечают финишную линию.

***Проведение:***по сигналу все участники игры начинают выполнять прыжки в упоре присев с опорой на вытянутые вперед руки («лягушкой»), отталкиваясь руками и ногами. Задача сзади стоящей команды – догнать и осалить игроков впереди стоящей команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются к месту старта и меняются местами. Выигрывает команда, участники которой поймают больше «лягушек».

**На уроках легкой атлетики**

***Бег под уклон***

***Цель:***развитие быстроты. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения бегу на короткие дистанции.

***Организация:*** на свободной поляне с уклоном до 10–12° класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 м проведены две контрольные линии.

***Проведение:*** по сигналу все игроки бегут вперед под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а достигнув первой контрольной линии, начать бег наперегонки. Побеждает участник, который первым пересечет 50-метровую линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

***Эстафета с препятствиями***

***Цель:***развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передаче эстафеты.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Первые номера получают эстафетную палочку. В 15 м от команд устанавливают разворотную стойку, а посредине дистанции кладут обруч, в центре которого мелом очерчивают небольшой белый кружок.

***Проведение:*** по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут на место так, чтобы белый кружок оказался в центре, и бегут дальше, обегают разворотную стойку и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего передают палочку вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

***Прыжки на одной ноге***

***Цель:*** развитие силы, ловкости, прыгучести. Применяется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта.

***Проведение:*** по сигналу первые номера, стоя на одной ноге, выполняют 5 прыжков подряд как можно дальше и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение того же задания с места остановки первых, и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

***Перепрыгни ручей***

***Цель:***развитие быстроты, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения прыжкам в длину.

***Организация:*** класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонны по одному за линией старта. Через 8 м от стартовой линии двумя параллельными линиями обозначают условный ручей шириной 2 м, а еще через 8 м устанавливают разворотные стойки.

***Проведение:*** по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, обегают стойку, возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету вторым номерам. Если игрок не смог перепрыгнуть ручей, то команде начисляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая закончит эстафету за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

***Меткие метания***

***Цель:***развитие ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию в цель.

***Организация:*** класс делится на пары, которые получают малый мяч и гимнастическую булаву. Игроки каждой пары становятся лицом друг к другу на расстоянии 8 м друг от друга, размеченном промежуточными линиями через 1 м одна от другой. Посредине между игроками устанавливают булавы.



***Проведение:*** по сигналу игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Участник, которому это удалось, переставляет ее на одну линию ближе к себе, и игра продолжается. Выигрывает тот, кто в результате передвинет булаву ближе всех к себе.

***Увернись от мяча***

***Цель:***развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения метанию мяча в цель.

***Организация:***участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.

***Проведение:*** по сигналу игроки начинают произвольно передвигаться по площадке, увертываясь от мяча, который бросает в них водящий. Участник, в которого попали мячом, переходит в группу поддержки водящего и вместе с ним старается осалить играющих; можно использовать передачи мяча. Победителем является игрок, которого не успеют осалить.

***Метание с предельным отскоком***

***Цель:***развитие ловкости, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения метанию мяча и гранаты в цель и на дальность.

***Организация:*** в 8 м от баскетбольного щита проводят контрольную линию, за ней через каждый метр – параллельные линии с указанием метража. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за контрольной линией. Первые номера получают мяч.

***Проведение:***по сигналу первые номера метают мяч в щит с таким расчетом, чтобы он отскочил как можно дальше, затем подбирают его и передают вторым номерам. Чем дальше отскок, тем больше очков приносит участник своей команде. Количество очков соответствует метражу нанесенных линий. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

***Догнать переднего***

***Цель:*** развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для выполнения учебных заданий для отработки техники низкого или высокого старта.

***Организация:*** класс делится на две команды, которые выстраиваются в две шеренги. Расстояние между шеренгами – 2–3 м. В 30–40 м перед первой шеренгой проводится контрольная линия.

***Проведение:*** по сигналу обе команды с высокого (низкого) старта бегут к контрольной линии. Игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущих впереди. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, которая сумела запятнать больше игроков другой команды.

***Пингвины***

***Цель:***развитие быстроты и ловкости, прыгучести. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения прыжкам в длину.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. В 15 м от нее устанавливают разворотные стойки. Первые номера берут баскетбольный мяч и зажимают его между ногами.

***Проведение:*** по сигналу первые номера длинными прыжками, удерживая мяч между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются к своим командам, где передают мяч вторым номерам, и т.д. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на то место, где уронил его, и оттуда продолжить движение. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.



***Подкинь мяч выше***

***Цель:***развитие быстроты. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения бегу на короткие дистанции.

***Организация:*** участники выстраиваются в одну шеренгу перед кругом диаметром 3 м, в котором лежит небольшой мяч. От круга начинается беговая дорожка. Назначаются два судьи: один – у круга, другой – у беговой дорожки. У второго судьи в руках флажки разных цветов.

***Проведение:*** по сигналу из шеренги в игровой круг заходит первый участник, берет мяч и подкидывает его вверх. Пока мяч летит, игрок выполняет ускорение по беговой дорожке, стараясь убежать как можно дальше за время полета мяча. В момент приземления мяча судья у круга громко говорит: «Стоп!» – а судья у дорожки ставит флажок напротив того места, где был бегущий в момент приземления. Затем то же задание выполняют поочередно все участники. Победителем считается тот, чей флажок будет стоять дальше от круга.

***Бег с препятствиями***

***Цель:***развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

***Организация:***класс делится на 2–3 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта на расстоянии 5 м одна от другой. В 20 м от них установлены разворотные стойки, а на пути к ним на равном расстоянии – два барьера, между которыми кладут гимнастический мат.

***Проведение:***по сигналу первые номера бегут к стойкам, по пути перепрыгивая через барьеры, обегают стойки и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету вторым номерам, и т.д. За каждую ошибку – например, если игрок не перепрыгнул барьер или мат – добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, которая выполнит задание за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

***Гусеница***

***Цель:*** развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий.

***Организация:*** класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта. В 10 м перед каждой командой кладут набивной мяч.

***Проведение:*** все участники принимают положение седа, согнув ноги. Каждый игрок захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы. Таким образом, вся колонна напоминает гусеницу. По сигналу обе команды, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы, передвигаются до набивных мячей, огибают их и таким же способом возвращаются обратно. Побеждает команда, которая выполнит задание первой, не расцепившись.

***Преследование с гандикапом***

***Цель:*** развитие быстроты, ловкости и внимания.

***Организация:***С интервалом 3–4 м одна от другой чертят две параллельные прямые – А и В. Линию финиша С проводят на расстоянии 8–10 м от линии В. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги на линиях А и В соответственно. Участники второй команды занимают неудобное положение – упор присев, упор лежа, сед, стоя спиной по направлению движения и т.п.

***Проведение:*** по сигналу участники устремляются к линии С, причем игроки, стоящие на линии А, стараются догнать и запятнать игроков, которые находятся на линии В. За каждого осаленного начисляется 1 очко. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, которая наберет больше очков.



**На уроках спортивных игр**

***Полет мяча***

***Цель:***развитие быстроты, ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

***Организация:*** класс делится на несколько команд, которые выполняют задание по очереди. Игра проводится в несколько туров.  
Команда выстраивается в одну шеренгу на расстоянии 1 м от натянутого поперек зала шнура с флажками, высота которого 2,5 м. У каждого игрока в руках мяч.

***Проведение:*** по сигналу участники первой команды должны перебросить мяч над шнуром и, быстро пробежав под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же задание выполняет вторая команда. Во втором туре расстояние увеличивается до 1,5 м, в третьем – до 2 м, и т.д. Выигрывает команда, в которой останется больше игроков после заключительного тура.

***Гонка мячей по кругу приставными шагами***

***Цель:*** развитие быстроты, ловкости и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения ведению и передачам мяча в баскетболе.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются в шеренги друг напротив друга на лицевых линиях баскетбольной площадки. В 2 м перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6 м. Первые номера получают баскетбольный мяч.

***Проведение:***по сигналу первые номера начинают ведение мяча приставными шагами по кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам и отходят в сторону. Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

***Перехват мяча***

***Цель:*** развитие быстроты, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.

***Организация:*** участники игры получают мяч и выстраиваются в круг. Выбирается перехватчик мяча, который выходит в центр круга.

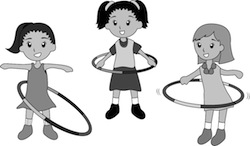
***Проведение:***по сигналу игроки начинают выполнять передачи мяча, а перехватчик, бегая в круге, старается перехватить его в полете, на полу или вырвать из рук участников. Овладев мячом, он встает на место игрока, потерявшего мяч. Побеждают игроки, не совершившие ни одной ошибки в ловле и передачах мяча.

***Броски в корзину с места***

***Цель:*** развитие ловкости, внимания и меткости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения броскам в корзину в баскетболе.

***Организация:*** класс делится на две команды. Участники команд занимают свою половину баскетбольной площадки и выстраиваются в колонну по одному за линией штрафного броска. У первых номеров – по мячу.

***Проведение:*** по сигналу капитаны выполняют бросок в кольцо, затем бегут к щиту, подбирают мяч и осуществляют передачу вторым номерам, а сами возвращаются и встают в конец колонны. Побеждает команда, игроки которой за установленное время забросят в корзину больше мячей.



***Эстафета волейбольных передач***

***Цель:***развитие быстроты, точности движений, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передачам мяча в волейболе.

***Организация:*** класс делится на две команды. Участники каждой команды выстраиваются на своей половине волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки за линиями нападения. Капитаны получают мяч.

***Проведение:*** по сигналу капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут в конец своей колонны. Тот, кому адресован мяч, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку, и т.д. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

***Единоборство у щита***

***Цель:*** развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения борьбе за мяч в баскетболе.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за средней линией баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами – 2–3 м.

***Проведение:*** педагог бросает баскетбольный мяч в щит и называет любой номер участника игры. Игроки обеих команд под этим номером выбегают из строя и устремляются к мячу, стараясь завладеть им раньше соперника. Тот, кому это удается, приносит своей команде 1 очко и тут же совершает длинную передачу направляющему игроку своей колонны, а он, приняв мяч, быстро передает его двумя руками назад по колонне из рук в руки до последнего игрока в строю, который, получив мяч, поднимает его вверх. Участник, проигравший борьбу за мяч, бежит приставными шагами на свое прежнее место в колонне, стараясь обогнать мяч, который передают над головами игроки команды соперников. Если бегущий приставными шагами окажется на своем месте раньше, то его команде начисляется 1 очко; если нет, то еще 1 очко получает команда соперников. Выигрывает команда, игроки которой наберут больше очков.

**На уроках лыжной подготовки**

***На одной лыже***

***Цель:***развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения передвижению скользящим шагом.

***Организация:*** класс выстраивается в одну шеренгу. Интервал между учащимися – 2 м. Каждый участник сам себе прокладывает лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии на расстоянии 20–50 м одна от другой.

***Проведение:***по сигналу все участники игры стараются как можно быстрее проскользить по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую верх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшийся поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем становится тот, кто финиширует первым.

***То на правой, то на левой***

***Цель:*** развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения передвижению на лыжах скользящим шагом.

***Организация:*** класс выстраивается в одну шеренгу на линии старта. Интервал между учащимися – 2 м. Через 20–30 м от линии старта обозначена линия поворота.

***Проведение:*** по сигналу игроки, отталкиваясь палками, скользят до линии поворота на правой лыже, а обратно – на левой. Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не наступив свободной ногой на снег.

***По снежному склону***

***Цель:***развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

***Организация:***на горке с крутизной склона 15–18° класс делится на две команды.

***Проведение:***по сигналу игроки обеих команд поочередно выполняют спуск по склону на лыжах в высокой стойке, стараясь не упасть. За каждого упавшего команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых окажется меньше штрафных очков.



***Спуск вдвоем***

***Цель:*** развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения спускам на лыжах.

***Организация:***на горке класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за стартовой линией. У каждой пары участников одна пара лыж.

***Проведение:*** по сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер удерживает переднего за пояс. Пара, совершившая спуск без падения, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

***Штурм вершины***

***Цель:*** развитие ловкости и быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения технике подъема на лыжах.

***Организация:*** класс делится на две команды, которые выстраиваются в одну шеренгу перед горкой.

***Проведение:*** по сигналу все игроки устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину снежной горы. Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине раньше другой.

***Вакантное место***

***Цель:***развитие быстроты, координационных способностей и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения технике поворотов на лыжах.

***Организация:*** на поляне класс выстраивается в два круга. Интервал между учащимися – 2 м. В одном кругу располагаются девочки, в другом – мальчики. Расстояние между кругами – 10 м. В  каждом круге выбирают водящего.

***Проведение:***по сигналу водящие начинают объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касаются его рукой, а сами продолжают движение. Осаленные лыжники тут же поворачиваются и бегут в противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое прежнее (вакантное) место. То же пытается сделать и водящий, двигающийся в своем прежнем направлении. Игрок, не успевший занять место, становится водящим.

***Спуск с метанием снежков***

***Цель:***развитие ловкости, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному на вершине горы за стартовой линией. Все игроки заготавливают по два снежка. В конце спуска, в 5 м сбоку от линии финиша, устанавливают переносной щит размером 1×1 м.

***Проведение:***по сигналу игроки по очереди скатываются со склона и, проезжая мимо щита, бросают в него два снежка. За попадание каждого снежка в цель команде начисляется 1 очко. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

***Подбери флажок***

***Цель:*** развитие координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

***Организация:*** игра проводится без палок на небольшом склоне. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному. На одном из участков спуска с правой стороны ставят контрольный флажок, здесь же располагается судья с запасными флажками.

***Проведение:*** по сигналу игроки первой команды один за другим с интервалом в 10 сек. стартуют с горки и стараются подобрать флажок на спуске, не задерживая следующих участников. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника. После выполнения задания первой командой все флажки возвращаются судье. Затем то же задание выполняет вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой подберут больше флажков.

***Не задень ворота***

***Цель:*** развитие координационных способностей и смелости. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения спускам на лыжах.

***Организация:*** игра проводится на длинном пологом склоне, вдоль которого расставлены ворота из лыжных палок. Напротив ворот располагаются судьи. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией.

***Проведение:*** по сигналу игроки поочередно спускаются со склона на лыжах, стараясь проехать сквозь все стоящие на пути ворота, пригнувшись, чтобы не задеть их. За каждые задетые или опрокинутые ворота начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, которая наберет меньше штрафных очков.

***Гонка взаимного преследования***

***Цель:*** развитие скоростной выносливости, координационных способностей. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в лыжных гонках.

***Организация:***класс делится на две команды, которые выстраиваются друг напротив друга в шеренги, расстояние между которыми 100 м. Слева от каждого игрока устанавливается разворотный флажок.

***Проведение:***по сигналу игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды, и, обходя флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать соперника и коснуться его рукой. Тот, кто сумеет это сделать за указанное учителем время, приносит своей команде 1 очко. Выигрывает команда, которая наберет больше очков.