Государственное бюджетное оздоровительное образовательное учреждение Саратовской области санаторного типа для детей, нуждающихся в длительном лечении «Санаторная школа – интернат г. Петровска».

**Игры на лыжах**

**Методическая разработка**

Учитель ЛФК: Ткаченко Марина Геннадиевна

**г. Петровск -2015**

Увлекательные эмоциональные подвижные игры оказывают благотворное влияние на физическое развитие занимающихся. Игры помогают всестороннему развитию детей и подростков расширяют круг их представлений, развивают внимание память наблюдательность сообразительность содействуют развитию волевых и физических качеств.

Игры можно использовать и для выявления степени овладения навыками. Они могут применяться при обучении и совершенствовании техники передвижения на лыжах на уроках лыжной подготовки. Игры включаем в программу зимних праздников прогулок на лыжах. Чтобы игра прошла живо и интересно, надо заранее подготовиться к ней, умело организовать ее. Прежде чем проводить игры, надо подготовить место, оборудование и принадлежности для них. Подбираяигры, неодходимо учитывать количество часов и состояние играющих, наличиеинвентаря, погоду, время дня и даже играющих. Прежде чем начинать игру играющих надо расположить так, чтобы удобно было объяснить им игру и сразу же приступить к ней. Обьяснение игры должно проходтькратко, понятно. Во время игры организатор должен следить за соблюдением всех правил игры.

**Гонки на лыжах в парах**

*Лыжники становятся парами в затылок на расстояние 1,5-2 метрапара от пары.Играющие, стоящие слева, составляют одну команду, астоящие справа другую. Обе команды двигаются вперед. По сигналу учителя лыжники первой пары быстро поворачиваются один влево, другой вправо (на внешнюю лыжню), бегут вдоль своих команд и приостанавливаются сзади последних игроков. То прибежит раньше, тот зарабатывает очко для своей команды. По новому сигналу бежит так же вторая пар а, за ней третья и т.д.*

*Каждый раз, прибежавший из пары получает очко для своей команды.*

*Правила:1.Каждая пара бежит только по сигналу руководителя.*

*2.Пробежка считается законченной, когда игрок пристроился в затылок к последнему, идущему в колонне.*

***2.Спуск с препятствиями***

*Играющие разделяются на команды по5-6 человек. Все команды размещаются на горе .Перед командами на склоне устанавливаются ворота из лыжных палок(2-3ворота).По сигналу учителя участники команд начинают спуск с горыдруг за другом(с определенным интервалом).При спуске они стараются присев, проехать в воротца, не осалив их. Побеждаеткоманда, участники которой набралибольшее количество очков.*

*Правила:1.Спуск начинается строго по сигналу учителя; спустившейся первым (пересечение линии финиша) получает наибольшее количество очков.*

*2.За каждое падение ворот команда штрафуется*

*3.Упавшие ворота каждый раз устанавливаются.*

*Можно усложнить игру другими препятствиями: сделать дорожку из флажков и ворот ;расставить маленькие флажки, которые необходимо собрать и т ,д*

***3.Подьем в гору***

*Все участники делятся на небольшие группы(5-6 человек)и выстраиваются на одной линии у подножья небольшой горы. Между группами должно быть расстояние 3-4 метра.*

*По сигналу учителя все начинают подьем в гору определенным ( заданным ) способом до установленного места.*

*Побеждает группа лыжников,которая в полном составе первой закончила подьем в гору.*

*1.При подьеме играющие могут помогать друг другу.*

*2.Если участник поднимается не установленным способом ,его команда получает штрафное очко.*

***4.Слалом на равнине***

*Играющие делятся на небольшие группы(команды),и на ровной,укатанной площадке по числу команд устанавливаются трассы»слалома»-5-7 флагов на расстоянии 6-8 м один от другого****.***

*По сигналу учителя лыжники,возглавляющие команды ,преодолевают трассу скользящим шагом или попеременным двухшажным ,огибая флаги справа поочередно .В конце трассы соревнующиеся обходят последний флаг и возвращаются обратно по параллельной лыжне (условие)возвращений заранее оговариваются).Эстафета передается касанием руки.*

*Победителем обьявляется команда ,закончившая эстафету первой.*

*Правила: !.Если участник сбил или пропустил флаг ,он обязан вернуться, поставить его на место или обьехать вновь.*

***5. «Сороконожки»на лыжах***

*Играющие (на лыжах без палок)делятся на 2 равные по числу участников команды.Каждая команда выстраивается в колонну по одному(одна параллельно другой).Лыжники в колоннах соединяются,берясь одной рукой за канат.Перед колоннами отмечаются линии старта.На расстоянии (200-500 ) в зависимости от подготовленности и возраста учеников)отмечается линия финиша.*

*По сигналу руководителя каждая сцепленная команда (сороконожка ) бежит на лыжах к линии финиша ,стремясь не разьединяться на ходу Чья команда полностью быстрее пересечет линию финиша ,не разьединиться на ходу, та и считается победительницей.*

*Правила:1.Если участники разьединились на ходу передняя часть колонны должна остановиться,подождать отставшую,соединиться и продолжать движение.*

*2.Гонка считается законченной ,когда последний игрок в колонне пересечет линию финиша.*

***6.Проложи лыжню***

*Учащиеся делятся на 3-4 группы и выстаиваются группами в колонну по одному .Интервал между группами в колонну по одному .Интервал между группами 3-5 м .По сигналу учителя группы идут ступающим шагом по цилине, огибает флажки и возвращаются скользящим шагом .Побеждает команда,проложившая наиболее прямую ,неширокую лыжню.*

*Игру можно проводить с учетом времени.*

***7.Спуск со снежком***

*Учащиеся делятся на две – три команды и выстраиваются по командам в шеренгах или колоннах без лыжных палок, держа в руках по снежку.*

*По команде руководителя (учителя ) первые от каждой команды начинают спуск и на определенном участке склона(или по сигналу) подбрасывают снежки и ловят.*

*Правила:1.За непойманный снежок команде дается штрафное очко.*

*2.Следующие ученики начинают спуск строго по команде учителя.*

*3.Побеждает команда ,имеющая меньшее количество штрафных очков.*

***8.Попади в цель***

*Учащиеся делятся на команды ,выстраиваютсяпо командам в шеренгах или колоннах без лыжных палок,держа в руках по снежку.*

*По команде руководителя (учителя) первые от каждой команды начинают спуск и в определенном месте ,где заранее сложны ,снежки делают остановку, берут в руки снежки и метают в цель в форме концентрических кругов .Цель располагается в 10-15 м от лыжни.*

*Правила:1.Метание продолжается до тех пор ,пока ученик попадает в цель.*

*2.Следующие ученики начинают спуск строго по команде учителя (слово,свисток флажок)*

*3.Побеждает команда ,первая закончившая игру.*

*(Данную игру можно проводить и на равнине)*

***9.Расстановка и собирание флажков***

*На склоне на одном уровне размечают ориентиры(круги или насыпают небольшие кучки снега), Учащиеся делятся на команды, у каждого второго ученика в руке флажок. Первые, спускаясь, стараются воткнуть флажок в круг или кучу снега, следующий поднять его и т.д Очередной участник начинает спуск, когда предыдущий пройдет контрольные ворота.*

*Правила:1.Если учащийся воткнет флажок не туда, или не поднимет его, команде засчитывается штрафное очко.*

*2.Выигрывает команда, которая раньше других закончила игру, у которой меньше штрафных очков.*

***10.Встречная эстафета***

*Учащиеся делятся на группы по 7-8 человекЧетные номера стоят на одной стороне площадки, нечетные - на другой. По сигналу учителя четные номера по одному начинают движение и передают эстафету своим партнерам, касаясь их. Последний при пересечении линии финиша поднимает руку. Побеждаеткоманда, закончившая эстафету первой.*

***11.Сумей догнать***

*Две команды параллельными колоннами на расстоянии 6-8 м одна от другой двигается вперед, сохраняя равнение. О команде учителя «направо» («налево») все ученики поворачиваются в указанную сторону. Шеренга, оказавшаяся впереди,убегает,лыжники второй шеренги (команды)пытаются догнать и осалить убегающих. Бег заканчивается по сигналу учителя. Затем игра повторяется.*

*Побеждает команда, осалившая большее число противников.*

***12.Эстафета***

*Учащиеся выстраиваются на горе в колонну по два. Каждая колонна представляет команду. О команде учителя первые двое начинают спуск, после выхода на равнину они проходят в ворота, при этом каждый делает поворот наружу и возвращается, совершая подъем заданным способом, встаёт в конец колонны и касается впереди стоящего товарища, который передает эстафету вперед. Когда эстафета дойдет до впередистоящего, он начинает движение и т.д.Выигрывает команда, закончившая эстафету раньше. При повторении эстафеты ученики меняются местами, чтобы в конце спуска выполнить поворот в другую сторону.*

***Игровые задания***

*1.С небольшого разбега про скользить на одной лыже до полной остановки.*

*2.Преодолеть за 3(5,7)скользящих шагов наибольшее расстояние.*

*3.Пройти скользящим шагом без палок заданный отрезок с наименьшее количество шагов.*

*4.Одновременным бесшажным ходом пройти заданный отрезок с наименьшим количеством отталкиваний палками.*

*5.Прйти участок с воротами (с верхней перекладиной) одновременными ходами.Отталкивание палками между воротами, ворота про скользить в*

*положении наклона.*

*6.В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.*

*7.Спуск на одной лыже (поочередно на правой и левой).*

*8.Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.*

*9.Спуститься с горы со сменой стойки (по сигналу, о ориентирам).*