



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 183
имени Р.Алексеева»

Учебные карточки по подвижным играм (Лыжная подготовка)

Ильина С.Г., учитель физической культуры

Нижний Новгород

Учебные карточки по подвижным играм (Лыжная подготовка)

Игровая карточка № 1

№ урока	Части урока	Подвижная игра
50	Подготовительная часть урока	«Солнышко» Содержание: играющие в парах располагаются друг от друга в 1,5–2 м, держась одной рукой за рукоятку палки, а другой за лапку. По сигналу оба игрока начинают поворот переступанием на 360°. Правила: выигрывает та пара, которая сумела закончить действие без ошибок и быстрее другой. Вариант: играющие делятся на две – три команды. Игроки каждой команды, взявшись за руки, образуют круг и по сигналу начинают движение приставным шагом до первоначального положения.
	Основная часть урока	«Кто быстрее повернется» Содержание: на игровой площадке с интервалом 2 м одна от другой проложены шесть параллельных лыжней. По сигналу, стартуя каждый по своей лыжне, участники начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро разворачиваются и возвращаются к финишу. Правила: первый на финише – победитель. Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжать движения.
	Заключительная часть урока	Борьба за флажки» Содержание: две команды выстраиваются в разокнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Расстояние между командами 30–40 м. На середину площадки, на равном расстоянии от обеих команд, ставятся флажки в 1,5–2 м один от другого. По сигналу обе команды стараются первыми добежать до флажков, на ходу взять правой рукой по одному из них и занять место противоположной команды, развернувшись лицом друг к другу. Правила: выигрывает команда, которая собрала больше флажков.

Игровая карточка № 2

№ урока	Части урока	Подвижная игра
51	Подготовительная часть урока	«Кто быстрее повернется» Содержание: на игровой площадке с интервалом 2 м одна от другой проложены шесть параллельных лыжней. По сигналу, стартуя каждый по своей лыжне, участники начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро разворачиваются и возвращаются к финишу. Правила: первый на финише – победитель. Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжать движения. Организационно – методические указания: следует отметить лучших лыжников, выполнивших правильно скользящие шаги и повороты переступанием.

**Основная часть
урока**

«Железная дорога» Содержание: ученики выстраиваются в шеренгу правым (левым) боком по направлению движения с интервалом в 1 м, передвигаются приставным шагом на расстояние 20 м и, обойдя флажок в конце площадки, возвращаются к финишу ступающим шагом, прокладывая железную дорогу.
Правила: выигрывают игроки, у которых ровнее и четче проложена лыжня.
Организационно – методические указания: необходимо следить за соблюдением правил безопасности при обращении с палками.
Следует выполнить на месте подготовительные упражнения для овладения данными шагами.

**Заключительная
часть урока**

«Кто дальше». Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока.
Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6–8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

Игровая карточка № 3

№ урока	Части урока	Подвижная игра
52	Подготовительная часть урока	<p>«Кто быстрее повернется»</p> <p>Содержание: на игровой площадке с интервалом 2 м одна от другой проложены шесть параллельных лыжней. По сигналу, стартуя каждый по своей лыжне, участники начинают движение вперед скользящим шагом, у флажков они быстро разворачиваются и возвращаются к финишу.</p> <p>Правила: первый на финише – победитель. Игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжать движения.</p> <p>Организационно– методические указания: следует отметить лучших лыжников, выполнивших правильно скользящие шаги и повороты переступанием.</p>
	Основная часть урока	<p>«Поезд» Содержание: играющие выстраиваются в 2–3 колонны, каждая на своей лыжне. По сигналу учителя команды продвигаются ступающим шагом вперед в депо, ворота которого обозначены лыжными палками, поставленными по обочине лыжни. Правила: побеждает команда, участники которой согласованно выполняли движения рук и ног и первыми прибыли в «депо».</p> <p>Организационно– методические указания: первыми становятся ученики, хорошо владеющие данным элементом техники.</p>
	Заключительная часть урока	<p>«Накаты». Содержание: 2–3 команды, каждая на своей лыжне, выстраиваются без палок на линии старта в колонну по одному. Первые номера каждой команды с флажками делают от линии старта пять накатистых скользящих шагов по своей лыжне и в момент остановки ставят в снег на уровне лыжного крепления флажки, которые они держали в руках. Затем сходят с лыжни, уступая дорогу для игроков</p>

со вторыми номерами, которые начинают движение от флажка. Сделав также пять накатистых, скользящих шагов, они ставят на уровне лыжного крепления флажок, уступая место оставшимся участникам.

Правила: побеждает команда, игроки которой пройдут по своей лыжне большее расстояние.

Организационно– методические указания: к судейству следует привлекать не занятых в игре учеников.

Игровая карточка № 4

№ урока	Части урока	Подвижная игра
53	Подготовительная часть урока	«Быстро стройся». Содержание: две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки. Игроки рассчитываются на первый– второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера – одна команда, вторые – другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу учителя команды бегут к финишу. Правила: выигрывает команда, игроки которой раньше пересекут линию финиша.
	Основная часть урока	«Шире шаг» Содержание: игровое задание выполняется без палок по укатанной 30–40– метровой лыжне. Каждый школьник после четырех шагов разгона должен сделать от стартовой линии до флажка, установленного в конце отрезка, как можно меньше скользящих шагов. Правила: победитель определяется подсчетом наименьшего числа шагов. Организационно– методические указания: каждый шаг должен быть мощным и длинным.
	Заключительная часть урока	«Кто дальше». Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока. Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6– 8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

Игровая карточка № 5

№ урока	Части урока	Подвижная игра
---------	-------------	----------------

54	Подготовительная часть урока	<p>«Слушай сигнал!». Содержание: учащиеся, передвигаясь, попеременным ходом по учебному кругу, отталкиваются палками (кисти из петель вынуты). По сигналу (2 свистка) игроки, не останавливаясь, перехватывают палки за первую середину и уже не отталкиваются ими. По следующему сигналу (3 свистка) они, продолжая скользить, соединяют обе палки и переводят их за спину. По третьему сигналу (1 свисток) учащиеся перехватывают палки за концы и вновь отталкиваются ими.</p> <p>Правила: допустившие ошибку переходят на внутренний малый круг.</p>
	Основная часть урока	<p>«Кто первый» Содержание: команды у подножия склона выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые номера команд поднимаются в гору ступающим шагом, огибают флажок и спускаются вниз, проезжая в ворота. Вторые номера начинают движение после передачи эстафеты первыми номерами касанием рукой и т.д.</p> <p>Правила: выигрывает команда, которая первой закончит игру. Если игрок разрушил ворота, он обязан их установить.</p> <p>Организационно– методические указания: следует обратить внимание на технику спуска со склона. К судейству можно привлечь учеников, не занятых в игре.</p>
	Заключительная часть урока	<p>«Кто дальше проскользит». Содержание: играют две команды, каждая из которых выстраивается парами на вершине склона. Пары, положив руки друг другу на плечи, спускаются вниз по склону в основной стойке, стараясь как можно дальше проскользить по лыжне.</p> <p>Правила: выигрывают пары, точно выполнившие задание и дальше всех проскользившие.</p> <p>Организационно– методические указания: слабого ученика желательно ставить в пару с сильным.</p>

Игровая карточка № 6

№ урока	Части урока	Подвижная игра
55	Подготовительная часть урока	<p>«Лыжники, на места!». Содержание: играющие располагаются по кругу на проложенной лыжне. Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок. Затем следует команда «На места!». Участники разворачиваются и возвращаются на место, чтобы захватить палки, так как водящий преследует ту же цель.</p> <p>Правила: игрок, оставшийся без палок, становится водящим. Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими и отсутствовали нарушения правил (наступление на лыжи).</p> <p>Варианты: помимо круга, участники игры могут выстраиваться в шеренгу, колонну по одному, по двое и т. д.</p> <p>Организационно– методические указания: необходимо следить за соблюдением правил безопасности (при обращении с палками).</p>
	Основная часть урока	<p>«Сороконожки на лыжах»</p> <p>Содержание: участники делятся на две команды и строятся по одному на расстоянии 2–3 м один от другого в колонне. Расстояние между командами не менее 3 м. Лыжники без палок держатся за длинную веревку. Отмечается стартовая и финишная черта. По сигналу игроки, держась за бечевку, бегут к финишу. Команда, прибежавшая первой в полном составе, считается победительницей.</p>

Правила: все лыжники должны бежать, держась за веревку. Если игрок отпустил ее, он должен догнать свою колонну и ухватиться за веревку. В противном случае команда получает штрафное очко. Организационно– методические указания: в начале команды следует ставить сильных лыжников с широким скользящим шагом.

Заключительная часть урока

«Кто дальше проскользит». Содержание: играют две команды, каждая из которых выстраивается парами на вершине склона. Пары, положив руки друг другу на плечи, спускаются вниз по склону в основной стойке, стараясь как можно дальше проскользить по лыжне. Правила: выигрывают пары, точно выполнившие задание и дальше всех проскользившие. Организационно– методические указания: слабого ученика желательно ставить в пару с сильным.

Игровая карточка № 7

№ урока	Части урока	Подвижная игра
56	Подготовительная часть урока	<p>«Лыжники, на места!». Содержание: играющие располагаются по кругу на проложенной лыжне. Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок. Затем следует команда «На места!». Участники разворачиваются и возвращаются на место, чтобы захватить палки, так как водящий преследует ту же цель.</p> <p>Правила: игрок, оставшийся без палок, становится водящим. Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими и отсутствовали нарушения правил (наступление на лыжи).</p> <p>Варианты: помимо круга, участники игры могут выстраиваться в шеренгу, колонну по одному, по двое и т. д.</p> <p>Организационно– методические указания: необходимо следить за соблюдением правил безопасности (при обращении с палками).</p>
	Основная часть урока	<p>«Чемпионы» Содержание: две линии – старт и финиш – расположены одна от другой на стоянии 40–50 м и отмечены флажками. Первыми на старт выходит половина всех юношей. По команде «Марш!» они бегут от одной линии флажков к другой. В зависимости от количества участников забега первые 3–4 победителя выходят в финал. Проводится второй забег для другой половины юношей. 3–4 победителя второго забега также выходят в финал. Два полуфинальных забега организуют и для девушек. После этого проводится финал. Дистанция увеличивается вдвое. Участники бегут до флажков, разворачиваются на 180° и возвращаются к линии старта.</p> <p>Правила: победители – чемпионы группы среди юношей и девушек.</p> <p>Организационно– методические указания: отметить участников соревнований, которые показали хорошую технику. К судейству можно привлечь учеников, не занятых в игре.</p>
	Заключительная часть урока	<p>«Кто дальше». Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока.</p> <p>Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6–8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец</p>

колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

Игровая карточка №8

№ урока	Части урока	Подвижная игра
57	Подготовительная часть урока	«Слушай сигнал!». Содержание: учащиеся, передвигаясь, попеременным ходом по учебному кругу, отталкиваются палками (кисти из петель вынуты). По сигналу (2 свистка) игроки, не останавливаясь, перехватывают палки за первую середину и уже не отталкиваются ими. По следующему сигналу (3 свистка) они, продолжая скользить, соединяют обе палки и переводят их за спину. По третьему сигналу (1 свисток) учащиеся перехватывают палки за концы и вновь отталкиваются ими. Правила: допустившие ошибку переходят на внутренний малый круг. Организационно– методические указания: сигналы подаются в различную последовательность.
	Основная часть урока	«Штурм высоты» Место: лыжня (вначале с подъемом 20–25 м и затем с пологим спуском). Содержание: команды выстраиваются в колонны по одному. Участники эстафеты должны со старта преодолеть подъем «полуелочкой» и, обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников. Правила: в паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу. Побеждает команда, участники которой большее количество раз выиграла в парных состязаниях. Организационно– методические указания: в конце подъема необходимо поставить флажок. К судейству следует привлекать не занятых в эстафете учащихся.
	Заключительная часть урока	«Подними предмет». Содержание: вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, расставлены флажки или другие предметы. Играющие, поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше предметов. Вариант: первым номерам дают 3–4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, расставить вдоль лыжни. Вторые номера, в свою очередь, должны собрать эти флажки и т.д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок. Правила: побеждает команда, собравшая больше предметов. Организационно – методические указания: лыжники спускаются по команде учителя. В судействе можно задействовать учеников, не участвующих в игре.

Игровая карточка №9

№ урока	Части урока	Подвижная игра
58	Подготовительная часть урока	<p>«Шире шаг!». Содержание: игровое задание выполняется без палок по укатанной 30–40– метровой лыжне. Каждый школьник после четырех шагов разгона должен сделать от стартовой линии до флажка, установленного в конце отрезка, как можно меньше скользящих шагов.</p> <p>Правила: победитель определяется подсчетом наименьшего числа шагов.</p> <p>Организационно– методические указания: каждый шаг должен быть мощным и длинным.</p>
	Основная часть урока	<p>«Борьба за флажки» Содержание: две команды выстраиваются в разомкнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Расстояние между командами 30–40 м. На середину площадки, на равном расстоянии от обеих команд, ставятся флажки в 1,5–2 м один от другого. По сигналу обе команды стараются первыми добежать до флажков, на ходу взять правой рукой по одному из них и занять место противоположной команды, развернувшись лицом друг к другу.</p> <p>Правила: выигрывает команда, которая собрала больше флажков.</p> <p>Организационно– методические указания: капитаны, собрав в своей команде флажки, расставляют их на прежние места. Игра повторяется 3–4 раза. Участники команд действуют точно по сигналу. Команды в игре участвуют без палок.</p>
	Заключительная часть урока	<p>«Подними предмет». Содержание: вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, расставлены флажки или другие предметы. Играющие, поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше предметов.</p> <p>Вариант: первым номерам дают 3–4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, расставить вдоль лыжни. Вторые номера, в свою очередь, должны собрать эти флажки и т.д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок.</p> <p>Правила: побеждает команда, собравшая больше предметов.</p> <p>Организационно – методические указания: лыжники спускаются по команде учителя. В судействе можно задействовать учеников, не участвующих в игре.</p>

Игровая карточка №10

№ урока	Части урока	Подвижная игра
59	Подготовительная часть урока	<p>«Быстро стройся». Содержание: две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки. Игроки рассчитываются на первый– второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера – одна команда, вторые – другая. На</p>

одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу учителя команды бегут к финишу.

Правила: выигрывает команда, игроки которой раньше пересекут линию финиша.

Организационно– методические указания: в каждой команде следует отметить самых быстрых. Команды могут меняться местами.

**Основная часть
урока**

«**Лыжники – десантники**» Содержание: играющие делятся на четыре равные команды, по четыре шесть человек в каждой. По указанию преподавателя в путь идет сначала одна команда. Играющие двигаются по площадке в колонну по одному, причем каждый должен шагать по следу, проложенному головным. Головной идет то прямо, то делает повороты переступанием в различных направлениях. Когда команда пройдет около 50 м, учитель устанавливает, сколько раз игроки не попали точно на следы головного. Затем идет другая команда, которая должна сделать то же количество поворотов и пройти примерно то же расстояние, что и первая команда. Правила: побеждает команда, игроки которой, следуя за направляющим, сделали меньше ошибок.

**Заключительная
часть урока**

«**Кто дальше проскользит**». Содержание: играют две команды, каждая из которых выстраивается парами на вершине склона. Пары, положив руки друг другу на плечи, спускаются вниз по склону в основной стойке, стараясь как можно дальше проскользить по лыжне. Правила: выигрывают пары, точно выполнившие задание и дальше всех проскользившие. Организационно– методические указания: слабого ученика желательно ставить в пару с сильным.

Игровая карточка №11

№ урока	Части урока	Подвижная игра
60	Подготовительная часть урока	<p>«Быстрая команда»</p> <p>Содержание: команды по 5–6 человек в каждой выстраиваются на стартовой линии в колонну по одному. По сигналу первые номера команд пробегают 20–30 м, оглабают флажок и возвращаются, передавая эстафету вторым номерам и т.д.</p> <p>Правила: побеждает команда, раньше других закончившая соревнование.</p> <p>Организационно– методические указания: эстафета передается касанием ладони по плечу. Участники стартуют без палок. Следует отметить самых техничных лыжников. Если игрок задел флажок на повороте, он должен его поставить на место.</p>
	Основная часть урока	<p>«Лыжники – десантники» Содержание: играющие делятся на четыре равные команды, по четыре шесть человек в каждой. По указанию преподавателя в путь идет сначала одна команда. Играющие двигаются по площадке в колонну по одному, причем каждый должен шагать по следу, проложенному головным. Головной идет то прямо, то делает повороты переступанием в различных направлениях. Когда команда пройдет около 50 м, учитель устанавливает, сколько раз игроки не попали точно на следы головного. Затем идет другая команда, которая должна сделать то же количество поворотов и пройти примерно то же расстояние, что и первая команда. Правила: побеждает команда, игроки которой, следуя за направляющим, сделали меньше ошибок.</p>

Заключительная часть урока

«Штурм высоты». Место: лыжня (вначале с подъемом 20–25 м и затем с пологим спуском).

Содержание: команды выстраиваются в колонны по одному. Участники эстафеты должны со старта преодолеть подъем «полуелочкой» и, обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников.

Правила: в паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу. Побеждает команда, участники которой большее количество раз выиграли в парных состязаниях.

Организационно– методические указания: в конце подъема необходимо поставить флажок. К судейству следует привлечь не занятых в эстафете учащихся.

Игровая карточка №12

№ урока	Части урока	Подвижная игра
61	Подготовительная часть урока	<p>«Лыжники, на места!». Содержание: играющие располагаются по кругу на проложенной лыжне. Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок. Затем следует команда «На места!». Участники разворачиваются и возвращаются на место, чтобы захватить палки, так как водящий преследует ту же цель.</p> <p>Правила: игрок, оставшийся без палок, становится водящим. Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими и отсутствовали нарушения правил (наступление на лыжи).</p> <p>Варианты: помимо круга, участники игры могут выстраиваться в шеренгу, колонну по одному, по двое и т. д.</p> <p>Организационно– методические указания: необходимо следить за соблюдением правил безопасности (при обращении с палками).</p>
	Основная часть урока	
	Заключительная часть урока	<p>«Быстрый спуск», «Подними предмет». Содержание: вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, расставлены флажки или другие предметы. Играющие, поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше предметов.</p> <p>Вариант: первым номерам дают 3–4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, расставить вдоль лыжни. Вторые номера, в свою очередь, должны собрать эти флажки и т.д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок.</p> <p>Правила: побеждает команда, собравшая больше предметов.</p> <p>Организационно– методические указания: лыжники спускаются по команде учителя. В судействе можно задействовать учеников, не участвующих в игре.</p>

Игровая карточка №13

№ урока	Части урока	Подвижная игра
62	Подготовительная часть урока	<p>«Лыжники, на места!». Содержание: играющие располагаются по кругу на проложенной лыжне. Водящий подает команду «Ко мне!». Игроки втыкают палки в снег и стремятся к нему без палок. Затем следует команда «На места!». Участники разворачиваются и возвращаются на место, чтобы захватить палки, так как водящий преследует ту же цель.</p> <p>Правила: игрок, оставшийся без палок, становится водящим. Побеждает команда, у которой меньше игроков были водящими и отсутствовали нарушения правил (наступление на лыжи).</p> <p>Варианты: помимо круга, участники игры могут выстраиваться в шеренгу, колонну по одному, по двое и т. д.</p> <p>Организационно– методические указания: необходимо следить за соблюдением правил безопасности (при обращении с палками).</p>
	Основная часть урока	
	Заключительная часть урока	<p>«Быстрый спуск» Содержание: вдоль лыжни, полого спускающейся со склона, расставлены флажки или другие предметы. Играющие, поочередно спускаясь со склона, стараются поднять как можно больше предметов.</p> <p>Вариант: первым номерам дают 3–4 флажка, которые они должны, спускаясь со склона, расставить вдоль лыжни. Вторые номера, в свою очередь, должны собрать эти флажки и т.д. Выигрывает команда, первой завершившая эстафету и сделавшая при установке и сборе флажков меньше ошибок.</p> <p>Правила: побеждает команда, собравшая больше предметов.</p> <p>Организационно– методические указания: лыжники спускаются по команде учителя. В судействе можно задействовать учеников, не участвующих в игре.</p>

Игровая карточка №14

№ урока	Части урока	Подвижная игра
63	Подготовительная часть урока	<p>«Быстро стройся». Содержание: две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки. Игроки рассчитываются на первый – второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера – одна команда, вторые – другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу учителя команды бегут к финишу.</p> <p>Правила: выигрывает команда, игроки которой раньше пересекут линию финиша.</p> <p>Организационно– методические указания: в каждой команде следует отметить самых быстрых. Команды могут меняться местами.</p>
	Основная часть	<p>«Поверни – не упали». Содержание: по сигналу учителя первые номера каждой команды проходят дистанцию туда и обратно,</p>

урока

выполняя у флажков повороты переступанием. Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д.
 Правила: игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.
 Организационно– методические указания: на дистанции необходимо расставить 4–6 флажков. Количество трасс зависит от числа участвующих в эстафете команд.

Заключительная часть урока

«Кто дальше». Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока.
 Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6–8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

Игровая карточка №15

№ урока	Части урока	Подвижная игра
64	Подготовительная часть урока	<p>«Быстро стройся». Содержание: две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки. Игроки рассчитываются на первый – второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера – одна команда, вторые – другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу учителя команды бегут к финишу. Правила: выигрывает команда, игроки которой раньше пересекут линию финиша. Организационно– методические указания: в каждой команде следует отметить самых быстрых. Команды могут меняться местами.</p>
	Основная часть урока	<p>«Поверни – не упали». Содержание: по сигналу учителя первые номера каждой команды проходят дистанцию туда и обратно, выполняя у флажков повороты переступанием. Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д. Правила: игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой. Организационно– методические указания: на дистанции необходимо расставить 4–6 флажков. Количество трасс зависит от числа участвующих в эстафете команд.</p>

Заключительная часть урока

«Кто дальше». Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого игрока.
Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по одной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6–8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоящих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто дальше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ними и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны. Выигрывает колонна, в которой окажется большее количество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

Игровая карточка №16

№ урока	Части урока	Подвижная игра
65	Подготовительная часть урока	<p>«Быстро стройся». Содержание: две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки. Игроки рассчитываются на первый – второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера – одна команда, вторые – другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу учителя команды бегут к финишу.</p> <p>Правила: выигрывает команда, игроки которой раньше пересекут линию финиша.</p> <p>Организационно– методические указания: в каждой команде следует отметить самых быстрых. Команды могут меняться местами.</p>
	Основная часть урока	<p>«Поверни – не упали». Содержание: по сигналу учителя первые номера каждой команды проходят дистанцию туда и обратно, выполняя у флажков повороты переступанием. Затем они передают эстафету вторым номерам команд, вторые – третьим и т.д.</p> <p>Правила: игрок, сбивший флажок, обязан поставить его на место и после этого продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.</p> <p>Организационно– методические указания: на дистанции необходимо расставить 4–6 флажков. Количество трасс зависит от числа участвующих в эстафете команд.</p>
	Заключительная часть урока	<p>«Кто первый». Содержание: команды у подножия склона выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые номера команд поднимаются в гору ступающим шагом, огибают флажок и спускаются вниз, проезжая в ворота. Вторые номера начинают движение после передачи эстафеты первыми номерами касанием рукой и т.д.</p> <p>Правила: выигрывает команда, которая первой закончит игру. Если игрок разрушил ворота, он обязан их установить.</p> <p>Организационно– методические указания: следует обратить внимание на технику спуска со склона. К судейству можно привлечь учеников, не занятых в игре.</p>

Игровая карточка №17

№ урока	Части урока	Подвижная игра
66	Подготовительная часть урока	<p>«Быстро стройся». Содержание: две команды на лыжах располагаются общей шеренгой посередине просторной площадки. Игроки рассчитываются на первый – второй и поворачиваются лицом в разные стороны. Первые номера – одна команда, вторые – другая. На одинаковом расстоянии перед командами обозначается линия финиша. По сигналу учителя команды бегут к финишу.</p> <p>Правила: выигрывает команда, игроки которой раньше пересекут линию финиша.</p> <p>Организационно– методические указания: в каждой команде следует отметить самых быстрых. Команды могут меняться местами.</p>
	Основная часть урока	<p>«Штурм высоты». Место: лыжня (вначале с подъемом 20–25 м и затем с пологим спуском).</p> <p>Содержание: команды выстраиваются в колонны по одному. Участники эстафеты должны со старта преодолеть подъем «полуелочкой» и, обогнув флажок, спуститься к финишу, после чего стартует следующая пара лыжников.</p> <p>Правила: в паре побеждает игрок, быстрее прошедший трассу. Побеждает команда, участники которой большее количество раз выиграли в парных состязаниях.</p> <p>Организационно– методические указания: в конце подъема необходимо поставить флажок. К судейству следует привлекать не занятых в эстафете учащихся.</p>
	Заключительная часть урока	<p>« Кто первый». Содержание: команды у подножия склона выстраиваются в колонны по одному. По сигналу первые номера команд поднимаются в гору ступающим шагом, огибают флажок и спускаются вниз, проезжая в ворота. Вторые номера начинают движение после передачи эстафеты первыми номерами касанием рукой и т.д.</p> <p>Правила: выигрывает команда, которая первой закончит игру. Если игрок разрушил ворота, он обязан их установить.</p> <p>Организационно– методические указания: следует обратить внимание на технику спуска со склона. К судейству можно привлечь учеников, не занятых в игре.</p>

Дополнительные подвижные игры на лыжах

1.«Самокат»

Содержание: 25– метровый отрезок лыжни ученик должен преодолеть без палок, отталкиваясь, как на самокате, одной ногой.

Правила: выигрывает игрок, сделавший на установленном отрезке меньшее число отталкиваний.

Вариант: игру можно проводить между командами (побеждает та из них, игроки которой в сумме сделали меньше отталкиваний) и как эстафету (оценивается время преодоления отрезка).

Организационно– методические указания: следует предусмотреть скольжение как на правой, так и на левой ноге (в зависимости от подготовленности учеников).

2. «Пустое место»

Содержание: играющие на лыжах по команде учителя начинают двигаться по замкнутому кругу. Дистанция между лыжниками 2–3 м. Водящий на лыжах идет с наружной стороны круга во встречном направлении. Поравнявшись с одним из лыжников, он громко подает команду «Стой!» и касается рукой плеча лыжника. По команде все останавливаются. Водящий бежит с наружной стороны круга, а вызванный им игрок обегает круг в противоположном, встречном направлении.

Правила: выигрывает тот игрок, кто первым добежит до освободившегося места. Оставшийся без места становится водящим.

Организационно– методические указания: необходимо следить за соблюдением правил безопасности. Движение учеников по кругу может быть в ту или другую сторону. Необходимо отметить лучших водящих.

3. Эстафета «Догонялки по кругу»

Содержание и ход игры. Класс делится на пять команд по 4 участника в каждой. Пятая команда выступает в роли судей. Первые номера выстраиваются на лыжне у флажков напротив своих команд. По сигналу лыжники начинают бег по кругу, стараясь догнать идущего впереди. Участник, догнавший его, должен наступить на его лыжу и крикнуть: «Есть!». Лыжник, которому наступили на лыжу, выбывает из круга, и так до тех пор, пока не останется один лыжник. Игрок, выбывший первым, очков не получает, выбывший вторым получает 1 очко, третьим – 2 очка; победитель получает 3 очка. Затем стартуют вторые номера, и т.д. Правила игры

1. Нельзя начинать бег до сигнала учителя.

2. Нельзя сходить с лыжни и сокращать дистанцию.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше победных очков.

Методические указания. Если класс по количеству учащихся можно разделить только на три команды, то и круг делится на три части. В ожидании своей очереди дети не должны стоять. Можно предложить им свободно покататься на заранее определенной площадке. При большом количестве учащихся можно подготовить два круга и состязание проводить одновременно в двух местах.

4.«Самокат»

Содержание: 25– метровый отрезок лыжни ученик должен преодолеть без палок, отталкиваясь, как на самокате, одной ногой.

Правила: выигрывает игрок, сделавший на установленном отрезке меньшее число отталкиваний.

Вариант: игру можно проводить между командами (побеждает та из них, игроки которой в сумме сделали меньше отталкиваний) и как эстафету (оценивается время преодоления отрезка).

Организационно– методические указания: следует предусмотреть скольжение как на правой, так и на левой ноге (в зависимости от подготовленности учеников).

5.Эстафета «В одной связке»

Содержание и ход игры. Назначаются или выбираются судьи на линии старта – финиша и на трассе. Будет лучше, если в судейской бригаде окажется 6 человек: тогда по ходу игры все команды смогут поочередно исполнять роль судей. Класс делится на четыре команды по 6 человек в каждой, в которых формируется по две тройки, либо на три команды– тройки в зависимости от количества учащихся. В командах производится расчет по порядку, и каждый запоминает свой номер. Первые тройки выстраиваются в колонну по одному, у каждой – по две лыжные палки, которые связывают первого лыжника со вторым и второго – с третьим. Порядок расположения игроков в тройках может быть любым, но он оговаривается заранее. По сигналу лыжники продвигаются к флажку, обходят его и возвращаются за линию старта – финиша, стараясь не уронить палки. Затем подводятся итоги забега первых троек, и на старт приглашаются следующие. Как только последняя тройка пересечет линию старта – финиша, судья на старте громко говорит: «Есть!». Подводятся итоги первого этапа прохождения дистанции, после чего участники меняются местами: второй встает на место первого, третий – на место второго, а первый – на место третьего. Игра повторяется два раза, чтобы каждый участник успел побывать во всех ролях, после чего подводятся общие итоги.

Правила:

1. Начинать движение можно только после команды учителя (судьи).
2. На дистанции нельзя разрывать сцепление.
3. Лыжные шаги следует выполнять синхронно.
4. Максимальная оценка за технику – 10 баллов. Общее количество баллов, которые можно набрать, зависит от состава команд. Например, если в команде две тройки, то она может набрать максимум 60 баллов.
6. За каждую ошибку команда теряет 1 балл или больше в зависимости от ошибки, но это должно быть оговорено заранее.

Подведение итогов. Выигрывает команда, которая набрала больше баллов.

Методические указания. Следует заранее подготовить две лыжни. Перед проведением состязаний на результат нужно дать возможность командам опробовать дистанцию, а судьям – провести пробное судейство: уточнить свои обязанности, правила состязания, возможные ошибки. Если команды– тройки формируются из мальчиков и девочек отдельно, то и итоги подводятся тоже раздельно.

6. «Эстафета – биатлон»

Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба. В нашей эстафете стрельба заменяется метанием снежков в цель. На снежной площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м от нее устанавливают двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами – 2 м. В 10 м от каждого ворот заготавливают два снежных холмика для снежков. В 5 м за холмиками ставят вторую пару ворот высотой 1 м с подвешенным к перекладине квадратным щитом фанеры размером 30х30 см.

Две команды лыжников по 4–5 человек, рассчитавшись по порядку номеров, становятся за линией старта против своих ворот. По сигналу судьи первые номера стартуют и пробегают под первыми воротами. Достигнув холмика, они должны слепить снежок и попасть им в мишень (квадрат), затем объехать ворота с мишенью и вернуться к месту старта. Как только подбежавший лыжник пересечет линию старта, стартует следующий и т.д.

Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки.

Правила. Лыжник, стоя у холмика, мечет снежки до тех пор, пока не попадет 1 раз. Только после этого он может продолжать путь. Очередной лыжник становится на старт сразу же после того, как ушел со старта предыдущий лыжник его команды.

7.«Простые пятнашки»

Содержание: игроки произвольно располагаются на ограниченной площадке. Водящий по сигналу учителя начинает их догонять, стараясь рукой коснуться убегающего. Осаленный поднимает руку и произносит: «Я пятнашка!» – и начинает догонять других игроков.

Правила: побеждает игрок, который не был осален.

Организационно– методические указания: учитель должен проследить, чтобы осаленный игрок громко произнес: «Я – пятнашка!». За пределы площадки игрокам выходить нельзя.

8. «Погоня»

Содержание: три– четыре команды лыжников передвигаются по наружной лыжне, начав движение с противоположных сторон круга. Лыжники, идущие в колонне последними, по сигналу учителя выходят на внутреннюю лыжню, выполняют на ней ускорение и переходят на наружную лыжню, становясь во главе своих групп. Ускорение начинают выполнять следующие участники, ставшие последними, и так до тех пор, пока каждый игрок команды не побывает в роли лидера условленное число раз.

Правила: победителем считается команда, участники которой сумели раньше закончить смену лидеров.

Организационно– методические указания: очередному лыжнику в группе запрещается начинать ускорение до тех пор, пока его товарищ не встанет во главе группы.

9.«Маршевые салки»

Содержание: участники команд строятся в шеренгу по одному с интервалом в 1 м лицом друг к другу. По сигналу учителя команды начинают сблизаться, выполняя различные упражнения. Когда расстояние между ними сократится до 10–15 м, учитель громко говорит: «Первая!» (либо «Вторая!»). Игроки названной команды стараются убежать за свою линию, а соперники – их осалить.

Правила: осаливание засчитывается до пересечения исходной позиции. Побеждает команда, сумевшая осалить большее количество игроков.

Организационно– методические указания: в начале игры следует определить способ построения и минимальное расстояние. Подсчет очков (осаленных игроков каждой команды) лучше производить в конце игры.

10. «Спуски»

Содержание: на вершине склона две– три команды по пять– шесть человек выстраиваются в шеренги, взявшись за руки. По сигналу учителя шеренги скатываются вниз, стараясь проехать как можно дальше и не потерять ни одного игрока.

Правила: побеждает команда, в полном составе спустившаяся дальше всех со склона.

Вариант: спуск в парах (сзади стоящий игрок держится за пояс впереди стоящего, лыжи сзади стоящего расположены внутри или снаружи лыж впереди стоящего); с приседаниями, с захватом предметов, лежащих рядом с лыжней.

Организационно– методические указания: для надежности и большей устойчивости шеренги рекомендуется сильных участников разместить равномерно – по краям и в середине, тогда более слабые будут чувствовать себя уверенней.

11. «Сделай меньше шагов»

Содержание: прокладываются две параллельные лыжни. Игроки двух команд проходят дистанцию в 40–60 м, стараясь делать широкие накатистые шаги.

Правила: число шагов считают или сами лыжники, или назначенные судьи. В каждой паре выигрывает участник, прошедший дистанцию с наименьшим числом шагов, который приносит команде очко. Командные результаты определяют по сумме полученных очков.

Организационно– методические указания: все действия следует выполнять только по сигналу учителя. Отмечаются самые техничные лыжники.

12. «Поверни – не упади»

Содержание: две команды выстраиваются на вершине склона. По команде учителя первые номера спускаются вниз, выполняя на выходе со склона поворот переступанием, огибая поставленные ориентиры.

Правила: победителем становится игрок, точно выполнивший задание. Соблюдаются интервал и дистанция.

Организационно– методические указания: изменяя ракурс поворота, можно упростить или усложнить задание.