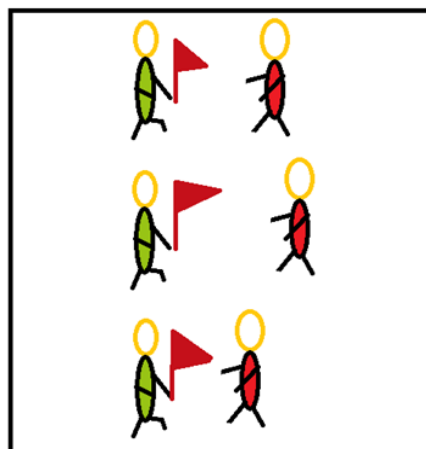
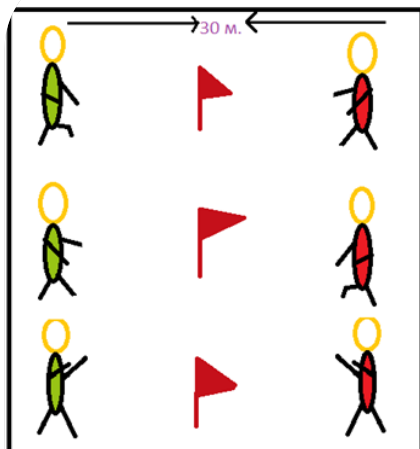


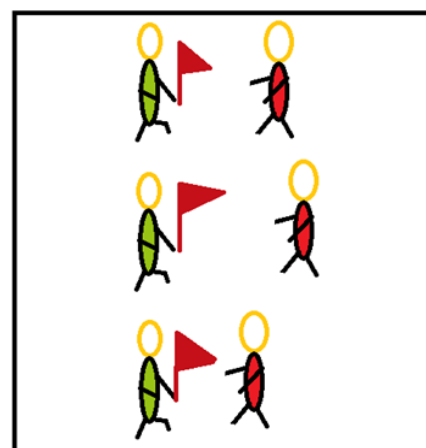
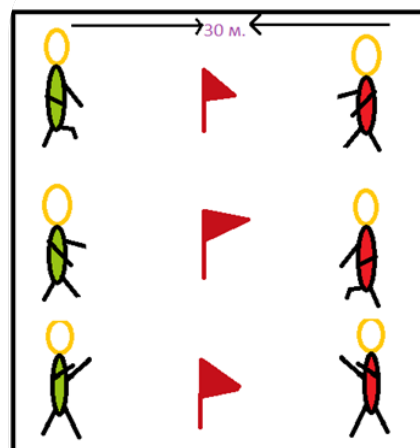
Подвижные игры на лыжах

борьба за флажки



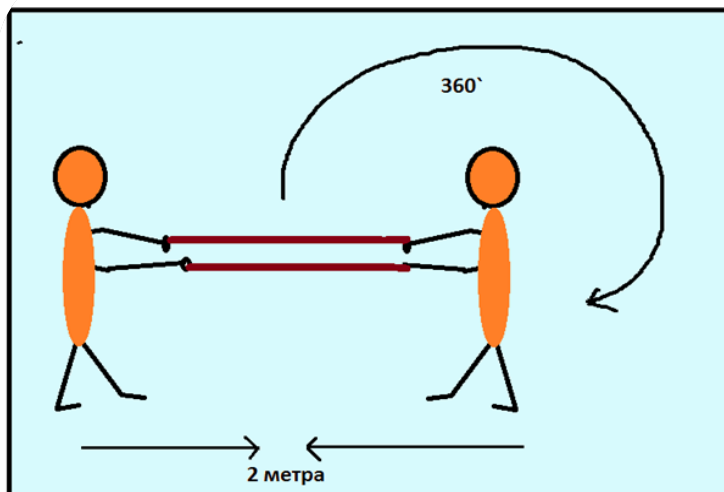
Борьба за флажки» Содержание: две команды выстраиваются в разомкнутых шеренгах на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Расстояние между командами 30±40 м. На середину площадки, на равном расстоянии от обеих команд, ставятся флажки в 1,5±2 м один от другого. По сигналу обе команды стараются первыми добежать до флажков, на ходу взять правой рукой по одному из них и занять место противоположной команды, развернувшись лицом друг к другу.

Борьба за флажки



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.

Солнышко



«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

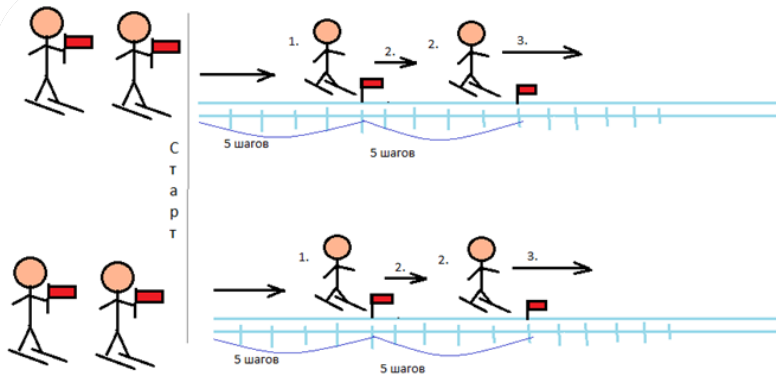
1 команда
2 команда
3 команда
4 команда

«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.

«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». Организационно-методические указания: первыми становятся ученики, хорошо владеющие данным элементом техники.

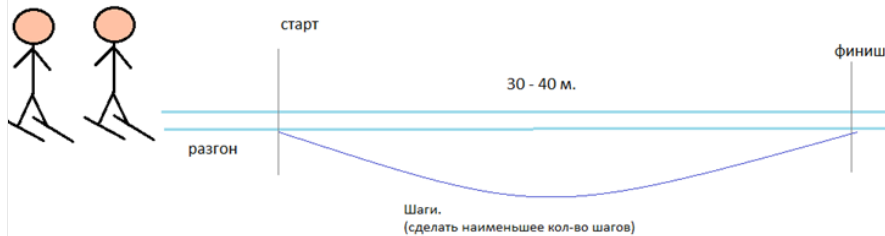
Кто быстрее повернется

«Кто быстрее повернется»
Содержание: на игровой площадке с интервалом 2 м одна от другой проложены шесть параллельных лыжней. По сигналу, стартуа 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.



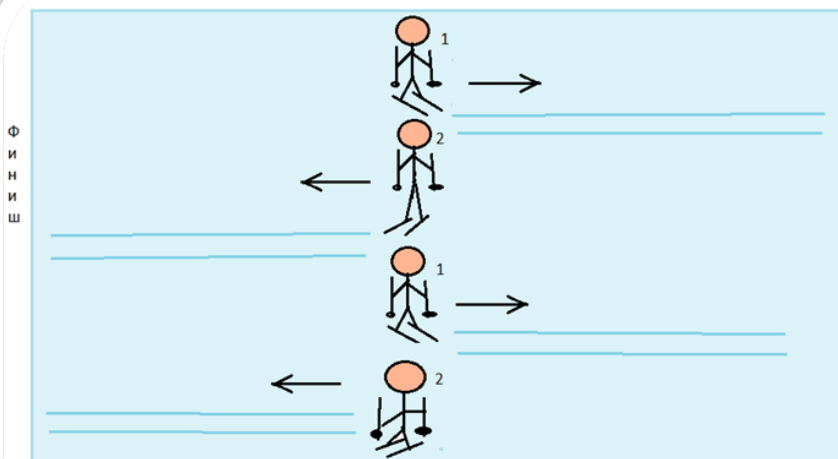
«Накаты». Содержание: 2-3 команды, каждая на своей лыже, выстраиваются без палок на линии старта в колонну по одному. Первые номера каждой команды с флажками делают от линии старта пять накатистых скользящих шагов по своей лыже и в момент остановки ставят в снег на уровне лыжного крепления флажки, которые они держали в руках. Затем сходят с лыжни, уступая дорогу для игроков 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 лыже большее расстояние. Организационно-методические указания: к судейству следует привлекать не занятых в игре учеников.



«Шире шаг» Содержание: игровое задание выполняется без палок по укатанной 30 - 40-метровой лыже. 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.



«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.