



Игры по видам спорта

Нагибина Елена Владимировна
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ №25» г. Пермь

Приложение к презентации «Спортивные и подвижные игры как
средство развития социальной компетенции»

Гимнастика с основами акробатики

Соблюдай равновесие

Цель: развитие координационных способностей, смелости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне или другой узкой опоре. **Организация:** класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 2-3 м. Перед каждой командой ставится по гимнастической скамейке, на которой расположены 3 набивных мяча, а через 10 м за скамейкой устанавливается поворотная стойка. **Проведение:** По сигналу первые игроки каждой команды устремляются вперед, пробегают по скамейке, перепрыгивая через лежащие на ней мячи, затем добегают до стойки, огибают ее слева, и возвращаются обратно, дают старт следующему игроку своей команды касанием вытянутой руки, после чего становятся в конец колонны. Если игрок во время бега потеряет равновесие и сойдет со скамейки, он обязан возобновить движение с начала скамейки, сбив мяч, поставить его на место. Выигрывает та команда, закончившая эстафету первой.

Переправа по узким жердям

Цель: развитие ловкости, вестибулярного аппарата, внимания и расчетливости. **Организация:** класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами 3 м. Через 10 м перед каждой командой устанавливаются по 2 перевернутые скамейки (параллельно и вплотную к друг другу). **Проведение:** По сигналу каждая команда, взявшись за руки, подбегает к своей «переправе» и начинает переходить «речку» по узким граням перевернутой скамейки – цепочкой, не отпуская рук соседей. Выигрывает команда, которая быстрее «переправится», не теряя равновесия и не разрывая цепь.

Борьба на бревне

Цель: развитие координационных способностей, делового упорства и тактического мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне. **Организация:** класс делится на равные команды, построенные в колонну по одному (впереди мальчики, а за ними девочки) с разных концов бревна, обложенного матами. **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, столкнувший соперника, приносит своей команде очко и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Акробатическая эстафета

Цель: развитие ловкости, быстроты, смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по акробатике. **Организация:** класс делится на три команды, выстраивающиеся колоннами по одному за стартовой линией. В 7 м перед колоннами поперечно ставятся, вплотную к друг другу, 3 скамейки, обкладываемые матами. В 15 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка. **Проведение:** По сигналу направляющие всех колонн бегут к своей поворотной стойке, длинным кувырком с разбега преодолевают три стоящие на пути скамейки, огибают поворотную стойку и возвращаются обратно и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Комбинированная эстафета с набивным мячом

Цель: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по акробатике. **Организация:** класс делится на две команды, каждая из которых, разбившись на 2 группы, выстраиваются встречными колоннами, ноги чуть шире плеч. Расстояние между встречными колоннами 10 м, а между игроками в них 0,7 м. Посередине между колоннами укладывается гимнастический мат. Капитаны команд получают по набивному мячу. **Проведение:** По сигналу направляющие, передают набивной мяч над головой назад, прогнувшись. Второй игрок, приняв мяч, наклоняется вперед и отдает его назад между ног 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 встречной колонны. Выполняют то же самое, а сам уходит в сторону. В результате с каждым очередным циклом игроков остается все меньше. Выигрывает команда, участники которой быстрее закончат игру.

Не дай обручу упасть

Цель: развитие ловкости, расчетливости, быстроты. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с обручем. **Организация:** класс делится на команды, которые разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки шеренгами выстраиваются одна за другой за общей линией старта. В 6, 8 и 10 м от линии старта проводятся три линии. Игрокам первой шеренги раздают по обручу. **Проведение:** По сигналу игроки первой шеренги должны покатить свой обруч вперед, а когда он пересечет 6 отметку – выбежать и поймать его до падения на пол. Участник, не успевший поймать свой обруч или выбежавший досрочно, выбывает из игры (1 тур). Во 2 туре – 8 м и т.д. Выигрывает команда, сохранившая большее количество игроков после заключительного тура.

Десять прыжков со скакалкой

Цель: развитие ловкости, быстроты, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий со скакалкой. **Организация:** класс строится в колонну по четыре. Интервал – 1,5 м, дистанция – 3 м. Правофланговым игрокам шеренг раздают по скакалке. Оговаривается способ прыжков. **Проведение:** По сигналу правофланговые игроки всех шеренг выполняют 10 прыжков на месте (оговоренным способом) и передают скакалку следующему игроку и т.д. последний игрок, выполнив задание, поднимает скакалку над головой. Побеждает команда, завершившая задание раньше других.

Ловля «лягушек»

Цель: развитие ловкости, быстроты, внимания, силы.

Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с опорными прыжками. **Организация:** На дистанции 10-12 м отмечают стартовую и финишную линии. В 1,5 м перед стартовой линией размечают вторую такую же. Класс делится на 2 команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает упор присев с опорой на руки, выставленные немного вперед. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды. **Проведение:** По сигналу все участники игры начинают прыжки вперед «лягушкой», отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков – догнать и осалить игроков передней команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются на старт и меняются местами. Выигрывает команда, поймавшая большее количество «лягушек».

Легкая атлетика

Бег под уклон

Цель: развитие быстроты в облегченных условиях и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в беге 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 поперечные контрольные линии.

Проведение: По сигналу все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 м они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой линией, начать бег на перегонки. Побеждает участник, который первый пересечет 50 м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек отдельный.

Эстафета с препятствиями

Цель: развитие быстроты и ловкости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных занятий с передачей эстафеты. **Организация:** класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м. Направляющие получают по эстафетной палочки. В 15 м стоит поворотная стойка, а посередине 15-м отрезка кладется обруч, в центре которого мелом очерчивается небольшой белый кружок. **Проведение:** По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут обруч на место, с белым кружком в центре, и бегут дальше. Поравнявшись с поворотной стойкой, огибают ее и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч, после чего по правилам легкоатлетической эстафеты передают палочку следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету быстрее.

Прыжки на одной ноге

Цель: развитие силы, ловкости, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину. **Организация:** класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией. **Проведение:** По сигналу направляющие игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ее пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

Перепрыгни «ручей»

Цель: развитие быстроты, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину. **Организация:** класс делится на две команды, строящиеся в колонну по одному за стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей двухметровой ширины, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка. **Проведение:** По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету следующему игроку. За каждое непреодоление ручья команде добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, закончившая эстафету за наименьшее время.

Меткие метания

Цель: развитие ловкости, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по метаниям в цель. **Организация:** класс делится на соревнующиеся пары, которым выдаются по малому мячу и гимнастической булаве. Игроки каждой пары становятся лицом к друг другу по концам 8-м линии, в середину которой ставят булаву. На линии сделаны поперечные отметки на расстоянии 1 м. **Проведение:** По сигналу игроки в парах начинают по очереди бросать мяч в булаву, стараясь ее опрокинуть. Сбивший булаву игрок переставляет ее на метр ближе к себе, а игра продолжается на тех же условиях. Выигрывает тот, кто меткими метаниями приведет булаву к себе.

Увернись от мяча

Цель: развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с метаниями мяча в цель. **Организация:** участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках. **Проведение:** По сигналу игроки произвольно передвигаются по площадке, увертываясь от мяча, метаемого в них водящим. Участник, в которого попали мячом, поступает в группу поддержки водящего и вместе с ним осаливают остальных игроков с использованием вспомогательных передач мяча. В результате число осаленных игроков увеличивается. Победителем объявляется последний, оставшийся неосаленным игрок, признаваемый самым быстрым и ловким.

Метание с предельным отскоком

Цель: развитие ловкости, расчетливости, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по метаниям мяча и гранаты в цель и на дальность. **Организация:** В 8 м напротив баскетбольного щита, проводится стартовая линия. За ней через каждый метр проводятся параллельные линии с цифровым указанием метража. Класс делится на 2 команды, и они строятся колоннами по одному за стартовой линией. Направляющие получают по мячу. **Проведение:** По сигналу направляющие игроки колонн метают мяч в щит на дальность отскока, сразу же бегом подбирают его и отдают следующему участнику. Чем дальше отскок, тем больше очков. Побеждает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Догнать переднего

Цель: развитие быстроты и ловкости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с низким или высоким стартом.

Организация: класс делится на 2 команды, которые выстраиваются шеренгами одна позади другой. 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. При этом игроки задней шеренги стремятся догнать и касанием руки запятнать бегущего перед собой. Игроки, которых запятнали до контрольной линии, должны остановиться и поднять руку. Подсчитывается их количество. Затем команды меняются местами.

Длинные прыжки с мячом «пингвин»

Цель: развитие быстроты и ловкости, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация: класс делится на 2 команды, которые выстраиваются колоннами за стартовой линией. В 15 м ставится поворотная стойка. Направляющие игроки берут по баскетбольному мячу и зажимают его между ног.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн длинными прыжками с мячом, зажатым между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на место потери и оттуда продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Подкинь мяч выше

Цель: развитие быстроты, силы, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бегом и метаниями мяча на дальность. **Организация:** участники становятся в одну шеренгу перед кругом диаметром 3 м, в котором лежит небольшой мяч, и рассчитываются по порядку. От круга идет размеченная беговая дорожка. Назначаются два судьи: один у круга, другой у беговой дорожки (у него в руках разного цвета флажки). **Проведение:** По сигналу из шеренги в игровой круг заходит первый игрок, берет там лежащий мяч и подкидывает его вверх. Пока мяч летит, игрок бежит 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 против того места, где бегущего застало приземление мяча. Затем то же задание выполняют поочередно все участники. Победитель тот, чей флажок будет стоять дальше.

Бег с препятствиями

Цель: развитие быстроты, прыгучести, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

Организация: класс делится на 2-3 команд, которые с 5-и метровым интервалом становятся на площадке за стартовой линией колоннами по одному. В 20 м ставится поворотная стойка, а на пути к нему на равном расстоянии устанавливаются 2 барьера. На середине обратного пути кладется мат. **Проведение:**

По сигналу первые игроки колонн бегут к стойке, по пути перепрыгивая через 2 барьера, огибают стойку и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету. За каждый неперепрыгнутый барьер или мат добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, выполнившая задание за наименьшее время.

«Гусеница»

Цель: развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий. **Организация:** класс делится на 2 команды, строятся колоннами по одному за стартовой линией. В 10 м перед каждой командой кладется по набивному мячу. **Проведение:** По сигналу участники садятся на пол, согнув ноги. Каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминая ползущую гусеницу, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы. Передвигаясь, таким образом, доходят до набивного мяча огибают его и также возвращаются обратно.

Преследование с гандикапом

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания.

Организация: С интервалом 3-4 м начертить 2 параллельные прямые **А** и **В**. Линия финиша **С** проводится на расстоянии 8-10 м от линии **В**. Игроки делятся на 2 команды и выстраиваются в 2 шеренги на линиях **А** и **В**. Игроки команды **В**, занимают неудобное положение. **Проведение:** По сигналу участники устремляются к финишу, причем игроки задней команды стараются догнать и запятнать игроков передней команды. За каждого осаленного начисляется одно очко. Затем команды меняются местами. Победа присуждается команде, набравшей большую сумму очков.

Спортивные игры

Десять ударов с передачей

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по ведению и передаче мяча в баскетболе или гандболе.

Организация: класс выстраивается в 3 шеренги. Правофланговые игроки всех шеренг получают по мячу. Дистанция и интервал – 2 м. **Проведение:** По сигналу правофланговые игроки начинают ведение мяча на месте с 10 отскоками от пола, а 11 ударом направляют отскок мяча к следующему игроку. Последний игрок, выполнив задание, поднимает мяч над головой. Побеждает команда, завершившая задание раньше всех.

Полет мяча

Цель: развитие быстроты, ловкости, расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по приему и передаче мяча в баскетболе, волейболе. **Организация:** класс делится на несколько равных команд, которые выстраиваются шеренгами одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с флажками. Игрокам первой шеренги раздают по мячу. **Проведение:** По сигналу игроки первой шеренги должны перебросить мяч через шнур 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 шеренга. Во 2 туре расстояние увеличивается до 1,5 м, в 3-ем – до 2 м и т.д. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Гонка мячей по кругу приставными шагами

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемом, ведением, передачей мяча в баскетболе. **Организация:** класс делится на 2 команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В 2 м перед каждой шеренгой мелом очерчивают круг диаметром 6 м, а направляющему дают мяч. **Проведение:** По сигналу игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй игрок – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Побеждает команда, закончившая задание первой.

Перехват мяча

Цель: развитие быстроты, ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с передачами мяча в баскетболе.

Организация: в 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 мяч в полете, на полу, или отобрать из рук. Овладев мячом, перехватчик становится на место игрока, потерявший мяч.

Стремительные передачи

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по передачам мяча в волейболе, баскетболе. **Организация:** класс делится на несколько равных команд, которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за стартовой линией. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой команды, становится ее капитан с мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча. **Проведение:** По сигналу капитаны начинают передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, игрок возвращает его капитану и приседает на корточки и т. д. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на свое место и только после этого продолжить игру. Побеждает команда, закончившая задание первой.

Броски в корзину с места

Цель: развитие ловкости, внимания, меткости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с бросками в корзину в баскетболе. **Организация:** класс делится на 2 команды, каждая из которых занимает свою половину баскетбольной площадки и выстраиваются в колонну по одному за линией штрафного броска. Направляющие получают по мячу. **Проведение:** По сигналу капитаны начинают выполнять бросок в кольцо, затем бегут к щиту для подбора мяча и осуществляют передачу следующему игроку своей колонны, а сами возвращаются и встают в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой забросят в корзину большее количество мячей.

Эстафета волейбольных передач

Цель: развитие быстроты, точности движений, внимания.

Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с прицельной передачей мяча в волейболе. **Организация:** класс делится на 2 команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своем участке в 2 встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. Капитаны получают по мячу. **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 мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Единоборство у щита

Цель: развитие быстроты, ловкости, внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой за мяч в баскетболе. **Организация:** класс делится на 2 команды, которые выстраиваются колоннами по одному за средней линией баскетбольной площадки и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м. **Проведение:** педагог бросает в щит баскетбольный мяч и называет любой порядковый номер участников игры. Игроки обеих команд под этим номером выбегают из строя и устремляются к щиту, стараясь завладеть мячом раньше соперника. Тот, кому это удастся, приносит своей команде 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. Игрок, уступивший мяч в единоборстве у щита, бежит приставными шагами на свое прежнее место в колонне, пытаясь обогнать мяч, который передают над головами игроки конкурирующей команды. Если бегущий приставными шагами окажется на своем месте раньше финиша мяча, то его команде начисляется одно очко. Если - нет, то еще одно очко получает команда соперников. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Лыжная подготовка

Скольжение на одной лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.

Организация: Класс выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник игры прокладывает самому себе лыжню, а педагог отмечает стартовую и финишную линии (от 20 до 50 м). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией. **Проведение:** По сигналу все участники игры как можно скорее скользят по своей лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую вверх и отталкиваясь палками. Игрок, коснувшись поднятой лыжей снега, выбывает из игры. Победителем признается тот, кто финиширует первым.

То на правой, то на левой лыже

Цель: развитие силы отталкивания палками, равновесия, быстроты, ловкости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в движении на лыжах скользящим шагом. **Организация:** Класс выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, за стартовой линией. Через 20-30 м от старта обозначена линия поворота. **Проведение:** По сигналу игроки должны, отталкиваясь палками, скользить до линии поворота на правой лыже и вернуться обратно на левой лыже. Побеждает тот, кто выполнит задание первым, ни разу не оступившись свободной ногой в снег.

Спуск по снежному склону

Цель: развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы. **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 основной стойке, стараясь не упасть на дистанции. За каждого упавшего начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых упавших игроков окажется меньше.

Спуск вдвоем

Цель: развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по спускам с горы. **Организация:** На горке класс делится на две команды, которые выстраиваются колоннами по два за стартовой линией. У каждой пары игроков одна пара лыж. **Проведение:** По сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер держится за пояс переднего. Пара совершившая спуск без падения, приносит своей команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Штурм вершины

Цель: развитие ловкости, быстроты, силы и взаимовыручки.

Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с подъемами в гору. **Организация:** класс делится на две команды, выстраиваются шеренгами перед горками.

Проведение: По сигналу все игроки устремляются вперед, стараясь как можно быстрее взобраться на вершину горы.

Побеждает команда, все игроки которой раньше соберутся на вершине снежной горы.

Вакантное место

Цель: развитие быстроты, внимания, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий быстрого движения на лыжах с поворотами.

Организация: на поляне класс становится в два соседних круга, разомкнутых на вытянутые палки. Один круг – девочки, другой – мальчики. Расстояние между кругами 10 м. В каждом круге выбирается водящий.

Проведение: По сигналу каждый водящий начинает объезд своего круга снаружи и, выбрав одного из стоящих в нем игроков, касается его рукой, а сам продолжает движение. Вызванный им лыжник тут же поворачивается и бежит в противоположную сторону, стараясь как можно быстрее объехать круг и занять свое прежнее место (вакантное место).

Игрок, не успевший занять место, становится водящим.

Спуск с метанием снежков

Цель: развитие ловкости, смелости, расчетливости . Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы. **Организация:** класс делится на две команды, и стоят на небольшом склоне. Все игроки заготавливают по два снежка и колоннами строятся за стартовой линией. Недалеко перед финишем спуска, в 5 м сбоку от лыжни, продольно устанавливается 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 очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Подбери флажок при спуске

Цель: развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по спускам с горы.

Организация: класс делится на две команды, стоящие на лыжах без палок. Игра проводится на небольшом склоне. На одном из участков спуска с правой стороне ставят контрольный флажок и судью с запасными флажками. **Проведение:** По сигналу игроки первой команды один за другим, с интервалом в 10 с стартуют с горки с заданием: присев, подобрать флажок на спуске, не задерживая движения. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника, а на обратном пути флажки возвращаются судье. После первой команды то же задание выполняет вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой подберут большее количество флажков.

Не задень ворота

Цель: развитие внимания, смелости, координационных способностей. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий усложненного спуска с горы.

Организация: игра проводится на длинном пологом склоне, где на пути расставлены ворота. К каждому воротам приставлены судьи. Класс делится на две команды, выстраивающиеся 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 и не задевая их. За каждые задетые или опрокинутые ворота – штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньшую сумму штрафных очков.

Гонка взаимного преследования

Цель: развитие скоростной выносливости, координационных способностей, тактической расчетливости. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в беге на лыжах. **Организация:** класс делится на две команды, которые выстраиваются напротив друг друга разомкнутыми на вытянутые палки шеренгами. Расстояние между шеренгами 100 м. Слева рядом с каждым игроком ставят поворотный флажок. **Проведение:** По сигналу игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды, и, обходя, флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать этого игрока и коснуться его рукой. Через несколько витков такой лыжной гонки с поворотами кругом через каждые 100 м один из двух конкурентов по паре настигает другого и приносит своей команде очко.