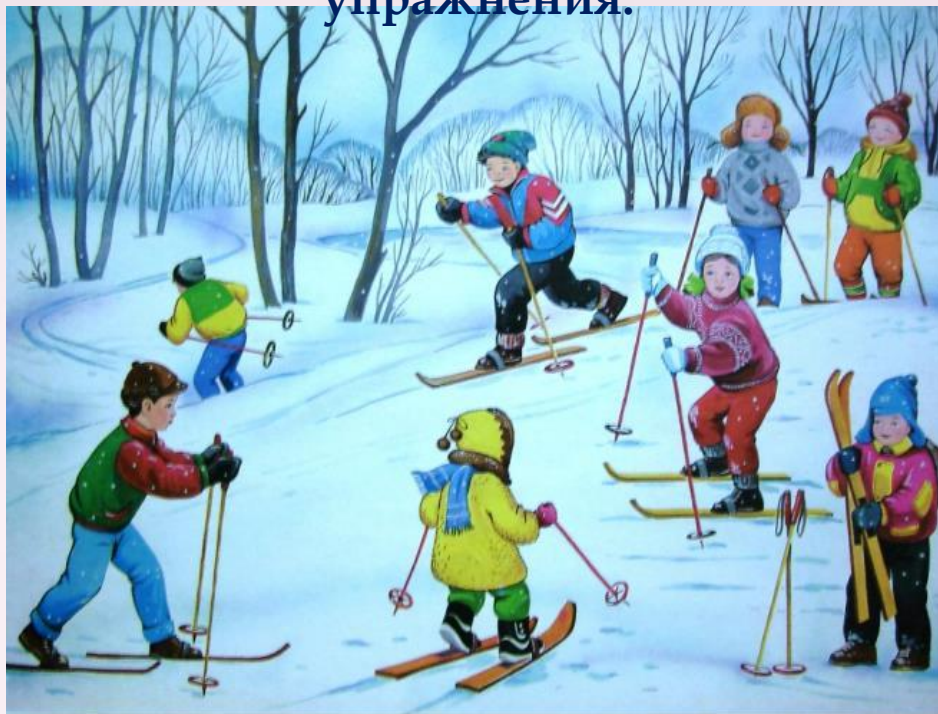


## Подвижные игры и игровые упражнения.



Проведение подвижных игр во время занятий по лыжной подготовке способствует овладению лыжами, воспитанию координации движений и освоению элементарных навыков ходьбы на лыжах.

Стремясь к прочности приобретенных навыков, необходимо повторять игры систематически. Следует придерживаться и определенных требований: правильно подбирать игры по структуре изучаемого двигательного действия, по уровню развития и силам учащихся; четко формулировать содержание игры, ее задачи и правила; определяя результат игры, учитывать не только быстроту, но и качество

Перед тем как выйти необходимо ознакомиться с температурным режимом при занятиях лыжной подготовкой. Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Носки сначала хлопчатобумажные, затем шерстяные. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - варежки.

| Возраст обучающихся | Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе |                |                   |                              |
|---------------------|--|----------------|-------------------|------------------------------|
|                     | Без ветра  | Ветер до 5 м/с | Ветер от 6-10 м/с | Ветер от 10 м/с              |
| 1-4 классы          | -12 С  | -8 С           | -6 С              | <b>Занятия не проводятся</b> |



## Тема урока

Подвижные игры и игровые упражнения.

## Цель урока

Укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся. Приобщение детей к здоровому образу жизни, формирование и закрепление потребности в систематических занятиях спортом, развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом.

## Задачи

### Образовательные:

- закрепить инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки;
- совершенствовать навык в технике скользящего шага;
- совершенствовать технику скользящего шага через подвижные игры.

### Оздоровительные:

- способствовать развитию выносливости, ловкости, координационных способностей.

### Воспитательные:

- способствовать воспитанию сознательной дисциплинированности, трудолюбия, чувства коллективизма, смелости и решительности.



## Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

Идём на место проведения занятий и обратно в школу организованно парами, не толкаемся (лыжи несём вертикально), слушаем команды учителя.



Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять к лыжам ботинки, соблюдать



Учащиеся обязаны

дистанцию при движении на

Если впереди идущий товарищ передвигается на лыжах медленнее вас, то можно вежливо попросить уступить лыжню.



Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции, это приводит к простуде.



При первых признаках обморожения, немедленно сообщать учителю, чтобы как можно скорее попасть в тёплое помещение.



При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону



Комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

Важность разминки сложно переоценить, это основополагающая часть тренировки. Во-первых, хороший разогрев перед занятием уменьшает риск возникновения травм. Во-вторых, разогретые мышцы работают более эффективно.

Упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах.



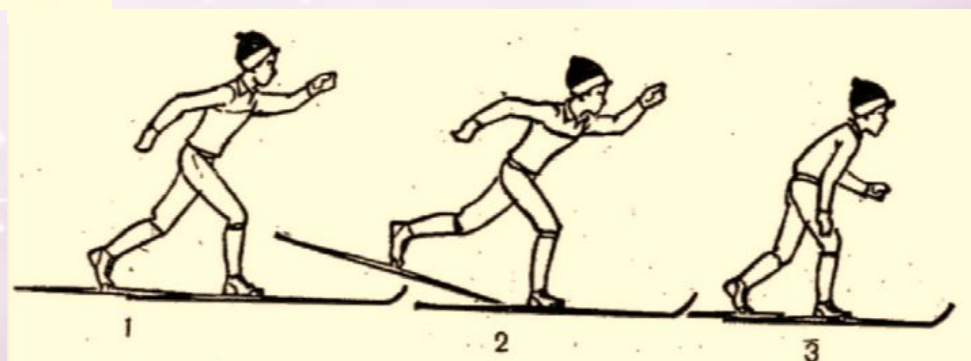
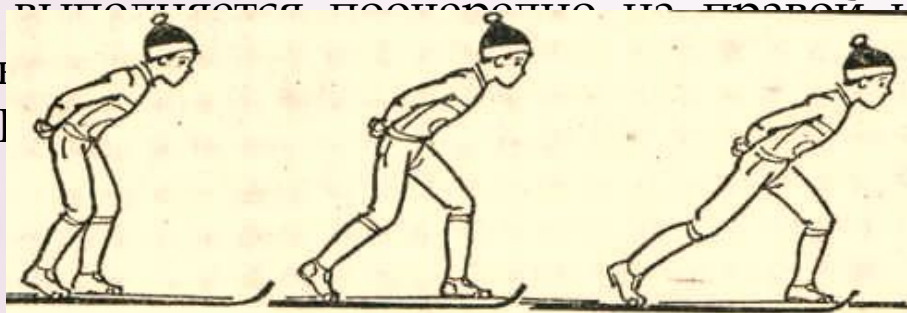
Техника скользящего шага.

Скользкий шаг - встав на лыжи, надо оттолкнуться левой ногой, согнуть правую ногу в колене и, вынеся её вперёд, скользить на правой лыже. Одновременно с этим левая рука идёт вперёд. Туловище во время скольжения слегка наклоняется вперёд в направлении правой ноги. Когда скольжение будет замедляться, следует оттолкнуться правой ногой.

Подводящие упражнения скользящего шага.

- В стойке лыжника, махи руками вперед-назад, на месте.
- В стойке лыжника, руки за спиной, попеременное скольжение на лыжах.
- С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки, упражнение

выполняется попеременно на правой и левой лыже (естественно, без потери равновесия, заданный отрезок).

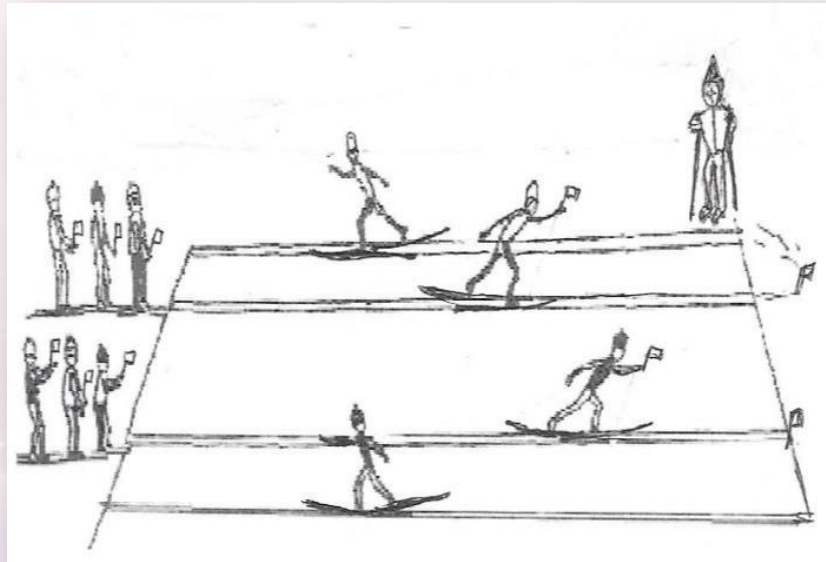




## Подвижная игра «НАКАТЫ»

У каждого играющего в руках вместо лыжных палок – флажок. Участник от линии старта делает десять скользящих шагов. После десятого, завершающего шага он втыкает в снег свой флажок, который держал в руке, следующий участник начинает с той же стартовой линии и, если проскользил дальше первого флажка, ставит свой, если не доехал до него, то возвращается к своей команде.

Цель – оказаться как можно дальше. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными.



## *Подвижная игра «ПОД ВОРОТЦА»*

На дистанции 30-50 метров в двух местах поперек лыжни ставятся несколько ворот. Ускоряясь по лыжне к воротам, лыжник должен под ними проскользнуть не задев. Пройдя воротца, скорее к финишу. Если воротца упали, надо поставить их и лишь, потом продолжать бег. Победитель тот, кто пришёл первым к финишу.





## *Подвижная игра «Подними!»*

Перед участниками справа и слева вдоль лыжни разложены предметы. Участники должны пройти скользящим шагом поднимая предметы на пути. Побеждает тот, кто пришёл первым к финишу.



## Рефлексии

*Рассмотрите внимательно рисунок и ответьте на вопросы.*

- \* Какое время года изображено на рисунке?
- \* Что делают дети?
- \* Какие зимние игры и забавы ты знаешь?
- \* Почему зимой полезно играть на улице?



### **Подведение итогов.**

Вот закончился урок,  
Подведём сейчас итог,  
Мы много вспомнили, друзья,  
Без этого никак нельзя.  
Правила, мы повторили,  
На практике их применили  
Закрепляли знания.  
Память и внимание,  
А теперь, ребята,



### **Домашнее задание:**

- Лыжные прогулки скользящим шагом.
- Применяем подвижные игры и задания, с которыми ознакомились на уроке.

*Урок окончен. До свидания!*