

**ОБОБЩЕНИЕ ОПЫТА
НА ТЕМУ
«ИГРЫ НА ЛЫЖАХ»**

учитель физической культуры Муниципального бюджетного
образовательного
учреждения
«Малыгинская средняя общеобразовательная школа»
Ковровского района
Васильева Светлана Ивановна

Содержание:

1. Введение
 - 1.1.Актуальность и перспективность опыта.
2. Технология опыта.
 - 2.1.Подвижные игры на лыжах.
 - 2.2.Практические рекомендации по применению опыта.
 - 2.3.Лыжные ходы.
 - 2.4.Лыжный инвентарь. Одежда лыжника.
- 3.Заключение.
 - 3.1.Результативность и эффективность работы.
 - 3.3.Список литературы.

1.Введение.

1.1.Актуальность и перспективность опыта

Цель опыта:

создание условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни через повышение интереса к занятиям по лыжной подготовке в школе

Задачи:

- ❖ Способствовать укреплению здоровья и достижению спортивных результатов
- ❖ Создавать условия для ситуации успеха учащихся
- ❖ Развитие творческих и двигательных способностей учащихся
- ❖ Воспитание чувства коллективизма и ответственности

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным –
сделайте его крепким и здоровым»*

Жан Жак Руссо

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Установлено, что возникновение целого ряда заболеваний у учащихся школы обусловлено недостаточной двигательной активностью, высоким психоэмоциональным стрессом, постоянным усложнением и

интенсификацией программ, учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими нагрузками.

По итогам диагностических исследований 2022- 2023 уч. год:

- ❖ 73% детей не посещают спортивные секции, спортивные кружки;
- ❖ 12% мало бывают на свежем воздухе;
- ❖ 8% не понимают зачем заниматься физкультурой.

Занятия лыжами укрепляют мышечный корсет ребенка, развивают координацию движений и выносливость, умение держать равновесие. На развитие психики и характера ребенка лыжи так же оказывают благотворное влияние - развивают мышление и умение принимать самостоятельные решения, учат упорству в достижении поставленной цели, а также развивают уверенность в себе.

Чтобы формировать интерес к лыжной подготовке, я в основном применяю игровое, сюжетное содержание урока. При совершенствовании в играх лыжной техники соблюдаю условия, при которых она легче выполняется. При работе над развитием определённых двигательных качеств слежу за соблюдением тех условий, при которых они развиваются наилучшим образом. Игры, развивающие силовую и скоростную выносливость, провожу после выполнения упражнений или игры, совершенствующих технику.

Игры на развитие ловкости и равновесия включаю как во вводную часть, так и в конце основной части урока. Игры, развивающие общую выносливость лыжника, включаю во вторую половину основной части урока. После завершения включённой в урок игры учащимся даю равномерное передвижение в медленном темпе по учебному кругу.

Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, коллективизм, товарищество, другие нравственные черты человеческой личности.

2.Технология опыта.

2.1.Подвижные игры на лыжах.

Замечательный советский педагог А.С.Макаренко считал, что игра приучает детей к тем физическим и психическим усилиям, которые

необходимы для работы. Хорошая игра похожа на хорошую работу, в ней, как и в труде, всегда есть рабочее усилие, и усилие мысли, чувство ответственности, радость творчества.

Игры на лыжах также способствуют формированию характера, развитию способностей ребенка, выработке силы, выносливости, воспитанию коллективизма.

Лыжи являются замечательным средством развития физических качеств человека. При ходьбе на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног, туловища. Ребенок, занимающийся лыжным спортом, развивается пропорционально, приобретает силу и выносливость, необходимые ему как для овладения учебной программой, так и для развития своих физических возможностей в дальнейшем.

Исследования показывают, что правильно организованные учебно-тренировочные занятия на лыжах в сравнении с другими видами спорта оказывают наиболее благотворное влияние на физическое развитие детей. Сказывается и то, что занятия лыжной подготовкой проводятся в благоприятной гигиенической обстановке. Чистый зимний воздух, легкий мороз, вызывающий потребность в движении, сравнительно равномерная нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат в сочетании с увлекательностью самих упражнений весьма благоприятно действуют на организм школьника любого возраста.

Насыщение занятий лыжной подготовки игровыми упражнениями, играми и эстафетами должно сделать занятия более интересными, помочь учителю увлечь ребят лыжным спортом, закалить их, создать основу для будущих спортивных успехов и дальнейшего физического развития сегодняшних школьников, а в будущем надежных защитников нашей Родины.

Включение той или иной игры в содержание занятия определяется прежде всего его педагогическими задачами. Как правило, игры служат средством закрепления основного программного материала с целью совершенствования освоенных навыков. Так, если задачей занятия является изучение элементов скользящего шага и закрепление техники подъема в гору способом «елочка», то видимо, целесообразно использовать в занятиях игровые задания типа эстафеты с подъемом в гору «елочкой» и с прохождением равнинных участков скользящим шагом. Следовательно, в урок должны быть включены упражнения, способствующие закреплению и совершенствованию приобретенных навыков на более высоких скоростях, в более сложной обстановке, развивающие у школьников такие качества, как быстрота, сила, ловкость и координация движения.

При выборе игр большое внимание следует уделить соответствию их трудности возрастным особенностям учащихся. Надо учитывать, что

слишком сложная игра, не понятая участниками, не вызовет у них интереса, пройдет вяло, скучно, а эмоциональная обстановка во время игры во многом определяет и степень организованности ребят, соблюдении, ими дисциплины.

Игры на лыжах подразделяются на три группы:

- для младшего школьного возраста,
- для среднего школьного возраста,
- для старшего школьного возраста.

Младший школьный возраст

«Пустое место», «Гусеница», «Догонялки», «На одной лыже», «Выручалочки», «У кого меньше шагов?», «Кто дальше проскользит?», «Буксиры», «Умею с палками и без палок», «На трёх ногах».

Средний школьный возраст

«Эстафета- биатлон», «День и ночь», «Собери флажки», «Парный спуск», «Слалом на равнине», «Умею с палками и без палок»

Средний школьный возраст

«Эстафета- биатлон», «День и ночь», «Собери флажки», «Парный спуск», «Слалом на равнине», «Умею с палками и без палок»

Для младшего школьного возраста:

Игра - Пустое место (на лыжах)

По содержанию игра напоминает игру с таким же названием, рекомендуемую для II классов. Однако все играющие не стоят на месте, а движутся на лыжах друг за другом по замкнутому кругу. Дистанция между игроками 1,5—2 м. Водящий на лыжах за кругом идет в противоположную сторону. По своему усмотрению он неожиданно подает команду «Стой!» и после этого своей лыжной палкой дотрагивается до палки одного из игроков, продолжая потом быстро двигаться по кругу.

Когда по сигналу «Стой!» все остановились, игрок, до чьей палки дотронулся водящий, быстро бежит по кругу, но в обратном от водящего направлении. Каждый из них стремится занять пустое место. Оставшийся без места становится водящим — и игра продолжается. Одним из вариантов игры может быть бег на лыжах без палок или с одной палкой.

Догонялки на лыжах

На снегу обозначается круг диаметром 25-40 м. Двое играющих становятся друг напротив друга. По сигналу они начинают бег в одном направлении. Кто кого быстрее догонит, тот и побеждает. Если никто никого не может догнать долгое время, то объявляется ничья и пара меняется.

Гусеница

Игроки делятся на две команды, каждая команда встает в шеренгу напротив соперников. Каждый игрок держит своего соседа за руку. По сигналу все игроки, не отпуская рук, начинают передвигаться приставным шагом. Можно просто пройти определенное расстояние, тогда, какая команда быстрее дойдет до финишной черты, та и побеждает. Или каждая команда должна сделать круг, а потом повернуть этот круг 2-3 раза. Кто быстрее справился, тот и побеждает. Необходимо следить за тем, чтобы построенный круг был ровным (как минимум, не совсем овальным).

Перед игрой следует немного потренировать детей делать приставные шаги на лыжах, чтобы во время игры они не наступали друг другу на лыжи.

Лыжные салки

Игроки делятся на две команды и становятся у стартовых линий в 8-10 м одна от другой. По сигналу лыжники обеих шеренг устремляются вперед, каждый по своей лыжне. Задача игроков второй шеренги - коснуться рукой (а лучше носком своей лыжи, конца лыжи убегающего) бегущего перед собой, а первой - не дать осалить себя. Линию «дома» обозначают в 70-80 м от первой стартовой линии. При повторении игры команды меняются местами. Побеждает команда, участники которой после 2—4 забегов осалят больше игроков.

Вариант игры: лыжники стоят спиной к линии «дома»; по сигналу они должны выполнить поворот кругом переступанием и добежать до «дома».

На одной лыже (самокат; одноногий)

Игрок, стоя на одной лыже, другая нога без лыжи отталкивается. Совершается разгон 5-10 м до стартовой линии. Задача - как можно дальше проехать на одной лыже. Кто дальше проехал, тот и победил (если лыжи у всех разные по длине, то остановка меряется по ноге, а не по носку лыжи). Желательно провести два соревнования, на правой и на левой ноге.

Другой вариант. Скатиться с горки, поднимая то правую, то левую ногу. Кто сможет большее количество раз оторвать ногу с лыжей от снега, тот и побеждает. Или кто сможет проехать меньшее количество раз, касаясь второй ногой снега, тот и побеждает.

Еще могут быть командные соревнования.

Игровую дистанцию длиной 20 м размечают линиями старта и финиша. Игроков разбивают на две команды, которые выстраиваются в колонны. У

каждого игрока в руках две лыжные палки, а на ноге только одна лыжа. По сигналу судьи первые участники проезжают лыжную дистанцию на одной ноге, отталкиваясь палками. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя. Как только лыжник пересечет финишную черту, он поднимает руку вверх, и следующий участник его команды начинает забег. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету. Вместо эстафеты можно соревноваться и индивидуально.

Еще один вариант, когда соревнуются попарно. В паре один игрок на правой лыже и в правой руке держит лыжную палку, а левой рукой он держится за второго игрока, у которого надета лыжа на левую ногу, и палку он держит в левой руке. В таком, довольно трудном положении, пара должна добежать до флажка (ориентира) и вернуться обратно, какая пара быстрее справится, та и побеждает.

На горку

Соревнуются две команды. Лыжники выстраиваются в ряд на одной общей линии. По сигналу руководителя все участники бегут на лыжах вперед, стараясь как можно скорее взобраться на гору. Отстающим разрешается помогать: протягивать палки (во избежание травм, для помощи лучше использовать палки без острых наконечников), поднимать упавших и т. д.

Гонка взаимного преследования

Цель: развитие скоростной выносливости, координационных способностей. Используется в качестве тренировочного упражнения при подготовке к сдаче учебных нормативов в лыжных гонках.

Организация: класс делится на две команды, которые выстраиваются друг напротив друга в шеренги, расстояние между которыми 100 м. Слева от каждого игрока устанавливается разворотный флажок.

Проведение: по сигналу игроки устремляются вперед, к флажку противостоящего игрока встречной команды, и, обходя флажок справа, поворачивают обратно, стараясь догнать соперника и коснуться его рукой. Тот, кто сумеет это сделать за указанное учителем время, приносит своей команде 1 очко. Выигрывает команда, которая наберет больше очков.

По снежному склону

Цель: развитие ловкости и смелости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

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 высокой стойке, стараясь не упасть. За каждого

упавшего команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, у которых окажется меньше штрафных очков.

Кто дальше метает?

Задача игроков, спускаясь с горы на лыжах, метнуть снежок (а лучше разноцветный мешочек с песком) в отмеченный флажками (линиями) коридор, который начинается на середине горы в 3-4 м от лыжни. Тот, кто метнет дальше всех, сохранив при этом устойчивость и сумев докатиться до конца склона не упав, и побеждает.

Кто дальше скатится?

Задача игроков скатиться на лыжах с горки. Кто дальше проедет без дополнительных отталкиваний, тот и победил (главное, проследить за тем, чтобы все стартовали с одного места). Можно заранее оговорить, в какой стойке скатываться.

Для усложнения задания можно заранее обозначить линию, до которой необходимо докатиться игроку.

Кто быстрее на лыжах? (быстрый лыжник)

Десять флажков, поставленных в 1,5-2 м один от другого, - линия старта. В 20-25 м от нее десятью флажками обозначается линия финиша. На старт выходят первые десять человек. По команде «Марш!» они бегут к линии финиша. Первые трое (пятеро) прибежавших побеждают и выходят во второй круг, куда попадут дети из второго (третьего) забега. В финальном забеге выявляется самый быстрый игрок.

Для усложнения можно ввести обегание флажков и возвращение назад; бег змейкой; бег, отталкиваясь только палками (ногами не отталкиваться); отталкиваясь одной палкой и т. д.

Подбери флажок

Цель: развитие координационных способностей. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения спускам на лыжах.

Организация: игра проводится без палок на небольшом склоне. Класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному. На одном из участков спуска с правой стороны ставят контрольный флажок, здесь же располагается судья с запасными флажками.

Проведение: по сигналу игроки первой команды один за другим с интервалом в 10 сек. стартуют с горки и стараются подобрать флажок на спуске, не задерживая следующих участников. Увезенный флажок судья тут же заменяет новым – для очередного участника. После выполнения задания первой командой все флажки возвращаются судье. Затем то же задание выполняет вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой подберут больше флажков.

Для среднего и старшего школьного возраста:

Затормози в квадрате

На выкате со склона флажками (лыжными палками) отмечается квадрат. Задача игрока спуститься с горки и выполнить торможение плугом (или любое другое торможение в зависимости от задания) так, чтобы остановиться точно в квадрате

Спуск вдвоем

Цель: развитие ловкости и смелости, внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения спускам на лыжах.

Организация: на горке класс делится на две команды, которые выстраиваются в колонну по два за стартовой линией. У каждой пары участников одна пара лыж.

Проведение: по сигналу игроки, стараясь не упасть, поочередно скатываются со склона, стоя вдвоем на одной паре лыж. Стоящий сзади партнер удерживает переднего за пояс. Пара, совершившая спуск без падения, приносит своей команде 1 очко. Побеждает команда, которая наберет больше очков.

День и ночь на лыжах

Игроки делятся на две команды, одна называется «День», другая - «Ночь». Команды выстраиваются на лыжах (играть можно с палками и без. Если ведущий неуверен в дисциплине или способностях игроков, то игра проводится без палок, чтобы избежать различных травм, в шеренги, спиной друг к другу (можно выстраиваться и в колонну, чтобы игроки стояли друг к другу боком, тогда им будет легче разворачиваться в ту или иную сторону) в 2 м от средней линии. Промежуток между игроками должен быть не меньше длины лыж. В 25 м от средней линии с одной стороны площадки находится город команды «День», с другой - «Ночь». Города ограничиваются линиями, параллельными средней черте. Ведущий в любом порядке называет команды. Названная команда поворачивается к своему городу и бежит за его линию (можно играть и наоборот, кого назвали, тот разворачивается и догоняет противоположную команду). Игроки другой команды, догоняя убегающих, стараются коснуться палкой пятки лыжи (если игра ведется без палок, тогда догоняющим надо коснуться своими лыжами пятки лыжи убегающего игрока). Настигнутые останавливаются. Ведущий подсчитывает количество остановленных, после чего они присоединяются к своей команде и вновь занимают места у средней линии. Проводится несколько перебежек, в конце которых определяется лучшая команда, это та команда, у которой окажется меньше осаленных игроков.

Игроки, вышедшие за одну из сторон игровой площадки, считаются осаленными и останавливаются. За линией своего города салить убегающих нельзя.

Игру можно усложнить. Для этого, перед тем как подать сигнал к бегу, предложить командам сойти с лыж и воткнуть палки в снег. Но этот вариант возможен только в том случае, если все игроки в командах сами могут застегивать лыжные крепления.

Перед игрой желательно потренироваться в разворотах в шеренге, чтобы игроки могли рассчитывать радиус поворота и не наступать на лыжи своим партнерам.

Более сложный вариант этой игры, который еще имеет название «Салки маршем», проводится на большой территории, т. к. игрокам на лыжах необходимо много места для разворота.

Игроки делятся на две команды и строятся в две шеренги напротив друг друга в 20-30 м. По сигналу команды начинают сближаться, выполняя различные упражнения (например, передвигаясь заданным ходом). Когда расстояние между ними сокращается до 10-15 м, следует команда ведущего «День!» или «Ночь!» Игроки названной команды разворачиваются кругом и бегут к исходной линии, а соперники пытаются их догнать. Тех, кого осалили (коснувшись носками лыж, концов лыж соперника), выбывают или переходят в команду соперника.

Гонка с выбыванием

Игру проводят по кругу; желательно, чтобы участвовали отдельно мальчики и девочки. На кругу прокладывают пять (и более) лыжней и обозначают линию старта. Впереди лучше поставить более сильных игроков; те, кто послабее, встают сзади них. По сигналу ведущего игроки начинают передвижение на лыжах по кругу, и после каждого круга двое последних выбывают из игры (идут выполнять равномерное передвижение по запасному кругу). Остаются один или двое победителей в зависимости от того, четное или нечетное число игроков участвовало в гонке.

Биатлон

Эта игра-эстафета, в целом, придерживается правил классического биатлона. Обозначается дистанция - круг основной и штрафной круг, ставятся мишени (5-7 - в зависимости от количества участников и длины круга, так, чтобы игроки не мешали друг другу). Игроки делятся на 2-3 команды. По сигналу ведущего первые участники команд бегут по кругу (100-120 м), который можно обозначить флажками, если соревнования проводить во время спортивного праздника. Добежавшие до мишени выполняют метание снежка в цель (снежки можно заранее сложить на местах метания). Расстояние до мишени 7 м. Если участник попал снежком в цель, он бежит по основному кругу к своей команде и выполняет передачу эстафеты следующему. В том случае, если участник в цель не попадает, он бежит штрафной круг 40 м, который находится в середине основного круга, и

только после этого бежит по основному кругу и, добежав до своей команды, передает эстафету. Команда, прибежавшая на финиш первой, выигрывает.

Можно поставить разные задачи - попасть в две или три мишени (каждый промах - это штрафной круг); можно бросать в одну мишень, но попасть надо три раза (за три или пять бросков, два снежка даются как запасные).

Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами».

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

Подвижная игра: "Охотники и утки на лыжах"

Содержание. Игра проводится на ограниченной площадке, за пределы которой выезжать нельзя. Выбирается несколько охотников, остальные – утки. По сигналу утки «разлетаются» по площадке. По второму сигналу – охотники выходят на «охоту». У одного игрока в руках мяч. Бросать его можно только с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Осаленная утка уходит за пределы площадки.

Подвижная игра на лыжах «Все по местам»

Эта игра проводится зимой на лыжах ребятами среднего и старшего школьного возраста. В нее можно играть только на большой снежной поляне или на реке, замерзшей и покрытой снегом. Количество участников - от 5 до 40 человек.

Описание: Все играющие на лыжах с палками размещаются по большому кругу, размер которого зависит от количества участников. Расстояние между лыжниками - 3-4 м. Один участник - водящий. Он становится на лыжах без палок в стороне от круга. Все медленно двигаются один за другим по кругу. Водящий подъезжает к ним и по своему выбору приглашает кого-нибудь: "За мной!" Приглашенный оставляет палки на месте, воткнув их в снег, и следует за водящим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на котором остались воткнутые палки игроков. Неожиданно он подает команду: "Все по местам!" (или свистком), и лыжники стремятся быстрее возвратиться в круг и взяться за любые воткнутые палки. Водящий также занимает место у любых палок. Тот, кто останется без палок, становится водящим.

Правила:

1. Лыжники идут за водящим только после приглашения.
2. Двигаясь за водящим в колонне, нельзя никого обгонять.

Подвижная игра на лыжах «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.

«На одной лыже»

Оборудование. Лыжа и пара лыжных палок у каждого участника игры.

Описание. В игре принимают участие 4-5 человек. Они идут 15-20 м на одной лыже, отталкиваясь палками.

Победителем считается тот, кто придет быстрее, не наступив ни разу свободной ногой в снег.

«Умею с палками и без палок».

Подготовка. На поляне на расстоянии более 100 м размечают две параллельные линии: стартовая и финишная. Все игроки разбиваются на команды с равным количеством участников и выстраиваются на линии старта без лыжных палок в колонну по одному. На команду дается только одна пара палок на всех игроков. Каждая команда готовит две лыжни (для коньковых ходов два лыжных полотна) для движения туда и обратно. Устанавливают лыжный ход при передвижении с палками.

Проведение. По команде первые игроки в командах идут заданным лыжным ходом с лыжными палками до финиша, втыкают палки за финишной линией и возвращаются на линию старта без лыжных палок. Касанием рукой передают эстафету второму игроку, который идет до финиша без лыжных палок, а обратно с палками и передает их третьему игроку и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой, дойдя до финиша, первым вернется на линию старта.

Правила. Все нечетные номера в командах используют палки при движении туда, а четные – обратно. Палки оставлять за линией финиша. При движении с лыжными палками применять только заданный лыжный ход.

Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами».

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или

лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.

Подвижная игра на лыжах «Слалом на равнине»

Не только на горке можно устроить слалом. Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?

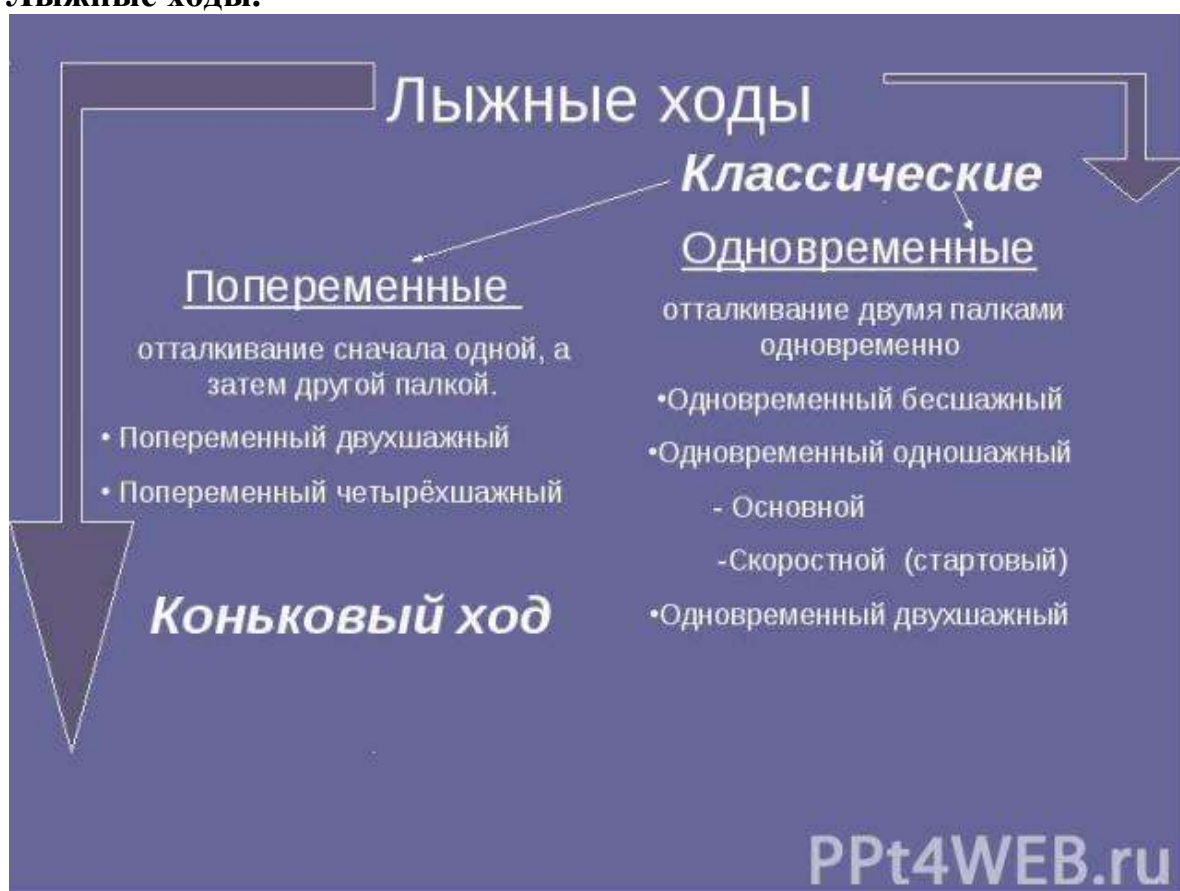
2.2. Практические рекомендации по применению опыта.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Название игр на лыжах
37-40	Освоение техники лыжных ходов.	4	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Гусеница», «Умею с палками и без палок», «Слалом с воротами», «Кто дальше проскользит?», «У кого меньше шагов?»
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»
42-43	Освоение техники лыжных ходов.	2	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Кто дальше проскользит?», «Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»
44-46	Освоение техники лыжных ходов.	4	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине».
47	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Кто дальше проскользит?», «Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»

48	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользкий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Кто дальше проскользит?», «Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»
----	--------------------------------	---	--	---------	---	--

Игры на лыжах могут быть использованы на уроках лыжной подготовки. Выше дана таблица с частью рабочей программы за третий класс, где наглядно показано применение игр на лыжах на уроках лыжной подготовки.

2.3. Лыжные ходы.



Существует три основных хода передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход. Попеременно двухшажный ход обычно используется в крутые или пологие подъёмы или когда нужно набрать скорость по равнине со старта. Одновременно бесшажный ход используется на равнине — обеспечивает хорошее скольжение, — а также в пологие подъёмы, если есть силы. Одновременно одношажный ход используется при плохом скольжении для

поддержания скорости, когда тяжело идти одновременным ходом, а попеременным уже неэффективно.

В России сейчас популярнее коньковый ход. Эта техника более современная, скоростная, молодежная. Отчасти она обязана своей популярности и любимому в нашей стране биатлону: биатлонисты бегают коньком.

Коньковый инвентарь менее требовательный – это также ценят многие лыжники. Для классического снаряжения без камуса или насечек нужны мази скольжения (парафины, которые помогают скользить по снегу, развивать скорость) и мази держания – их наносят на центральную часть скользящей поверхности для лучшего сцепления. Коньковые лыжи нуждаются только в мазах скольжения.

2.4. Лыжный инвентарь. Одежда лыжника.

Экипировка юного лыжника.

Уроки по лыжной подготовке проходят на школьной площадке, в тихую безветренную погоду при температуре не ниже -12С. Выбор лыж.

1. Лыжи подбираются строго индивидуально (длина лыж равняется росту ребенка с поднятой вверх рукой)

2. Для детей младшего школьного возраста необходимо уже приобретать лыжи с жесткими креплениями (жесткие крепления состоят из цельной скобы, изготовленной из алюминиевого сплава по форме лыжного ботинка; к ней крепятся шипы, надежно удерживающие подошву ботинка от выскользывания из скобы)

3. Пластиковые лыжи прочнее и легче деревянных, они лучше скользят. Выбор лыжных палок. Лыжные палки, поставленные на пол рядом с ребенком, не должны доходить до уровня плеч на 3-5 см. Одежда лыжника.



1. Одежда должна быть теплой, но легкой, многослойной и в то же не стеснять движений ребенка: - первый «слой» - хлопчатобумажная футболка и колготки; - второй «слой» - шерстяные рейтузы, носки, свитер; - третий «слой» - куртка с капюшоном, непромокаемые штаны.

2. На голову – шерстяную шапку, которая должна закрывать затылочную часть головы, предохранять лоб и уши от обморожения.

3. На руки – варежки или перчатки, чтобы избежать потертостей на ладонях и обморожения пальцев (рекомендуется иметь запасную пару). Кому нельзя вставать на лыжах.

Нельзя вставать на лыжи учащимся с хроническими заболеваниями уха, горла, носа; только, что переболевшим гриппом или ОРВИ; с хроническим пиелонефритом, циститом или другими воспалительными заболеваниями мочевыводящих систем.



3. Заключение.

Физическое развитие происходит по естественным законам, которые никто не волен упразднить. В силу этих закономерностей на протяжении жизни последовательно сменяются различные периоды возрастного развития. Процесс физического развития одновременно обусловлен конкретными общественными условиями жизни, деятельности и особенно физическим воспитанием. А результат этого процесса, его эффективность во многом зависит от нас, педагогов физической культуры. Мы являемся посредниками и основоположниками мотивации будущего человека

современного общества к сохранению и укреплению не только своего здоровья но и здоровья окружающих его людей.

3.1.Результативность и эффективность работы.

Результатом целенаправленной работы по формированию физических качеств является уровень физической подготовленности моих учеников:

1. Устойчивый познавательный интерес учащихся к предмету показал, что на одном из первых мест они ставят предмет физическая культура.
2. Мониторинг учебной деятельности за 2020–2023 учебные годы
(*приложение 1*).
3. Качество обучения за 2020–2023 учебные годы
(*приложение 2*).
4. Участие в соревнованиях и получение призовых мест.

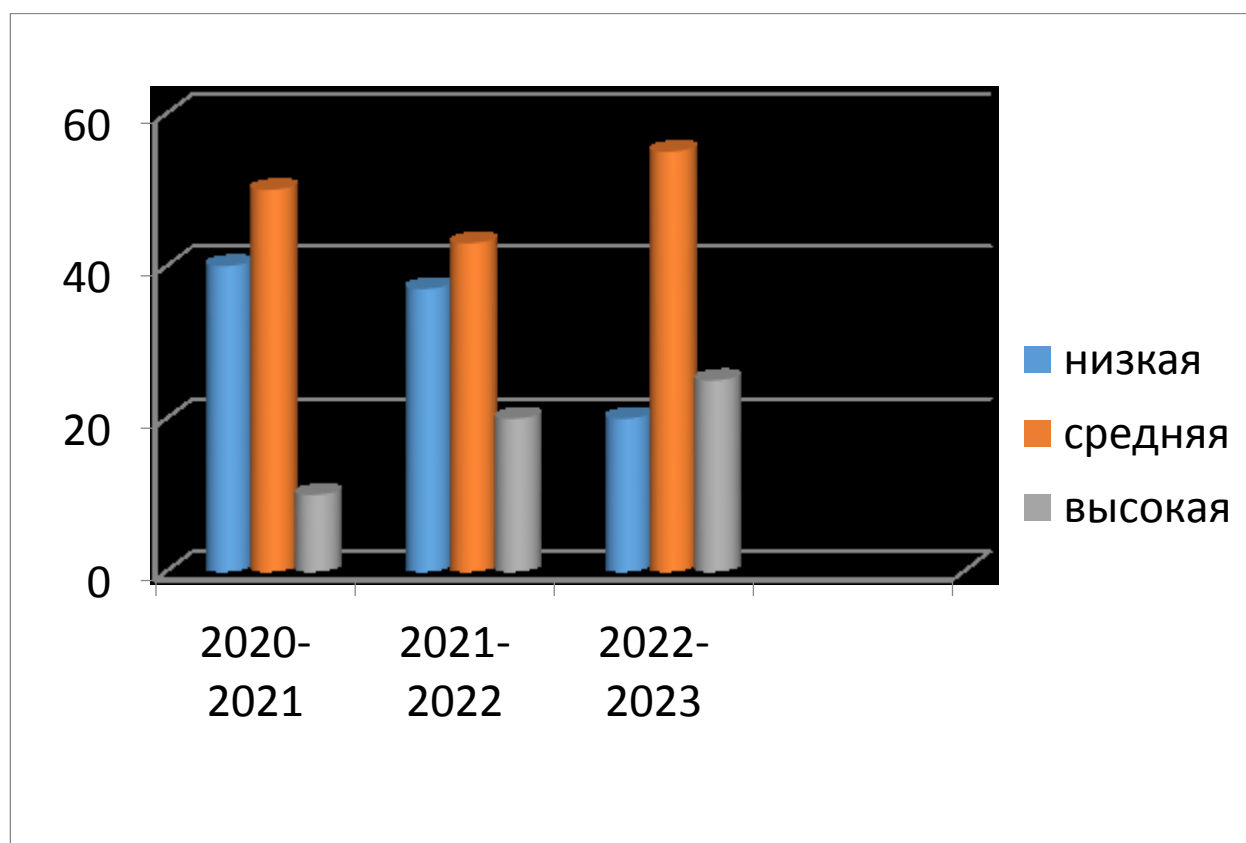
Из вышесказанного можно сделать вывод, что применение игр на уроках лыжной подготовки положительно влияют на развитие физических качеств и способствуют сохранению и укреплению подрастающего поколения.

3.3.Список литературы.

- ❖ Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура», Москва, Просвещение, 2013 г.;
- ❖ Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника», Москва, СпортАкадемПресс, 2001г. ;
- ❖ Раменская Т.И. «Юный лыжник», Москва, СпортАкадемПресс, 2004 г.

Приложение 1

Мотивация к обучению - начальная школа (2-4 класс)

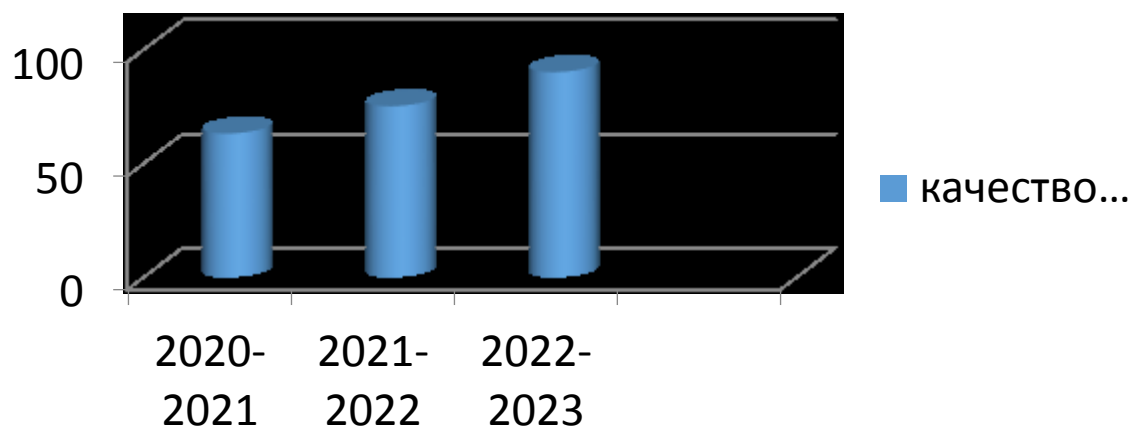


Приложение 2

Качество обучения за 3 года

2-4 класс

на «4» и «5»





ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОПЫТА РАБОТЫ

«ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГР НА УРОКАХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ»



*Учитель физической культуры
Васильева Светлана Ивановна
МБОУ Малыгинская СОШ
Ковровский район*





УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОПЫТА

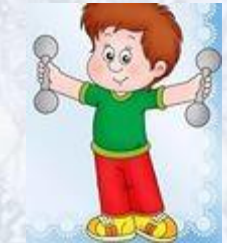
- ❖ Введение ФГОС ООН второго поколения
- ❖ Реализация региональной программы «Здоровье»;
- ❖ Приоритетное направление школы: создание социокультурной образовательной среды, ориентированной на сохранение и укрепление здоровья школьников как фактор повышения качества образования;
- ❖ Опыт учителя по организации уроков лыжной подготовки, собственный опыт и результаты участия в соревнованиях.





АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ ОПЫТА.

*«Чтобы сделать ребенка умным и
рассудительным –
сделайте его крепким и здоровым»
Жан Жак Руссо*



Установлено, что возникновение целого ряда заболеваний у учащихся школы обусловлено недостаточной двигательной активностью, высоким психоэмоциональным стрессом, постоянным усложнением и интенсификацией программ, учебными перегрузками, которые не компенсируются необходимыми физическими нагрузками.

По итогам диагностических исследований 2022- 2023 уч. год:

- ❖ 73% детей не посещают спортивные секции, спортивные кружки;
- ❖ 12% мало бывают на свежем воздухе;
- ❖ 8% не понимают зачем заниматься физкультурой





ПРОТИВОРЕЧИЯ

Требованиями ФГОС
к результатам
освоения
обучающихся
основной
образовательной
программы НОО и
ООО



*Недостаточно
сформированы
потребность и
мотивы у детей к
занятиям
физической
культурой*





ЦЕЛЬ:

создание условий для развития практических навыков ведения здорового образа жизни через повышение интереса к занятиям по лыжной подготовке в школе

ЗАДАЧИ:

- ❖ Способствовать укреплению здоровья и достижению спортивных результатов
- ❖ Создавать условия для ситуации успеха учащихся
- ❖ Развитие творческих и двигательных способностей учащихся
- ❖ Воспитание чувства коллективизма и ответственности





ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА

Разработали
основы теории
физического
воспитания

*П.Ф.Лесгафт,
Л.П.Матвеев,
А.Н.Платонов*

Разработали
основы теории и
практики лыжного
спорта.

*Д.Д.Донской,
В.Н.Манжосов,
Т.И.Раменская.*

Разработали
методику
проведения
подвижных игр на
лыжах.

*Х.Х.Коопс,
Т.И. Раменская,
В.И. Лях*





ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА





Типы уроков

Вводный урок
(теоретический материал по данной теме, техника безопасности)

Урок-соревнование

Урок изучения нового материала

Урок повторения и закрепления

Зачётный урок
(сдача нормативов)

Урок-игра





SOCHI
2014



ИГРЫ НА ЛЫЖАХ

Младший школьный возраст

«Пустое место»,
«Гусеница»,
«Догонялки», «На одной лыже»,
«Выручалочки», «У кого меньше шагов?», «Кто дальше проскользит?»,
«Буксиры», «Умею с палками и без палок», «На трёх ногах».

Средний школьный возраст

«Эстафета-биатлон», «День и ночь», «Собери флажки», «Парный спуск», «Слалом на равнине», «Умею с палками и без палок»

Старший школьный возраст

«Собери флажки»,
«Парный спуск»,
«Слалом на равнине», «Слалом с воротами»,
«Смелые спуски»,
«Быстрые подъёмы»,
«Эстафеты-биатлон»

ИГРЫ НА ЛЫЖАХ



❖ Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами».

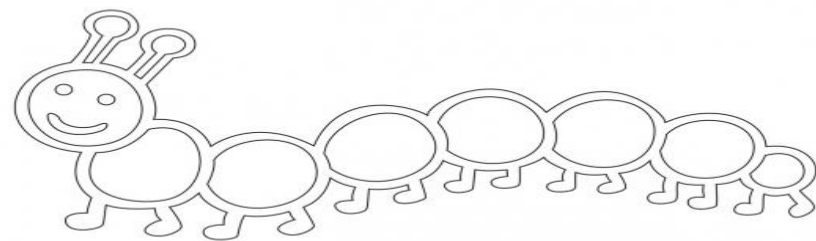
Подвижная игра на лыжах «Слалом с воротами».

На склоне горы устанавливаются две пары ворот из легких планок или лыжных палок. Расстояние между воротами – 10–15 м. Проводится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их.

Лыжники одной и другой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.

Побеждает команда, большее количество игроков которой правильно выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поставить их на место.





Подвижная игра на лыжах «Гусеница»

Оборудование. Лыжи и лыжная палка у каждого участника игры.

Описание. На площадке отмечаются линии старта и финиша. Расстояние между ними 20-25 м. Играющие делятся на группы (по 6-8 человек в каждой) и выстраиваются у линии старта в колонны по одному. У каждого игрока - по лыжной палке, свободный конец которой он протягивает следующему игроку своей команды, так что получается одна длинная цепь - гусеница.

По команде все гусеницы начинают двигаться к финишу.

Побеждает та команда, чья гусеница придет первой.





❖ Подвижная игра на лыжах «На одной лыже»

Бывают в жизни случаи, когда надо дойти до финиша на одной лыже... А мы из этого устроим забаву. Дистанция – 20 метров. Лыжа – одна, лыжных палок – две. Ногой, свободной от лыжи, наступать на снег нельзя.

❖ Подвижная игра на лыжах «На трех ногах»

Можно устроить забег двух участников, у которых правая нога одного и левая другого связаны ремнем или шарфом. Дистанция – 50–60 метров. Такие гонки доставляют большое удовольствие и участникам, и зрителям.

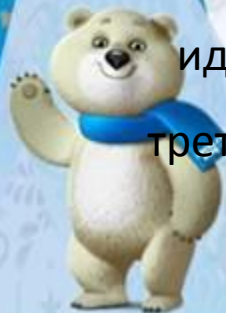




❖ Подвижная игра на лыжах

❖ «Умею с палками и без палок»

Все игроки разбиваются на команды с равным числом участников. На команду даётся только одна пара палок на всех игроков. По команде первые игроки в командах идут заданным лыжным ходом с лыжными палками до финиша, втыкают палки за финишной линией и возвращаются на линию старта без лыжных палок. Касанием руки передают эстафету второму игроку, который идёт до финиша без лыжных палок, а обратно с палками и передаёт их третьему игроку и т.д. Выигрывает команда, последний участник которой, дойдя до финиша, первым вернётся на линию старта.





❖ Подвижная игра
на лыжах

❖ «Парный спуск»

Игру проводят на некрутых склонах. На одной паре лыж скользят двое: один на лыжах стоит, другой опустился на колени или присел на корточки впереди или сзади партнёра. Если устроить соревнования таких пар, то победившей надо считать ту, которая скатится с горы быстрее, но, конечно, при условии, что «пассажир» не соскочил с лыж.





❖ Подвижная игра на лыжах

«Слалом на равнине»

Не только на горке можно устроить слалом.

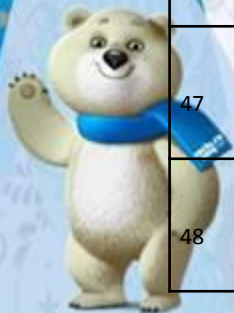
Расставьте на дистанции флажки или лыжные палки. Огибая их то слева, то справа, надо пройти дистанцию туда и обратно. Кто быстрее?





ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 3 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол - во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала	Название игр на лыжах
37-40	Освоение техники лыжных ходов.	4	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Гусеница», «Умею с палками и без палок», «Слалом с воротами», «Кто дальше проскользит?», «У кого меньше шагов?»
41	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»
42-43	Освоение техники лыжных ходов.	2	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1км	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Кто дальше проскользит?», «Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»
44-46	Освоение техники лыжных ходов.	4	Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине».
47	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Кто дальше проскользит?», «Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»
48	Освоение техники лыжных ходов.	1	Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах	Текущий	Уметь правильно передвигаться на лыжах.	«Кто дальше проскользит?», «Умею с палками и без палок», «Слалом на равнине», «У кого меньше шагов?»





ЛЫЖНЫЕ ХОДЫ:

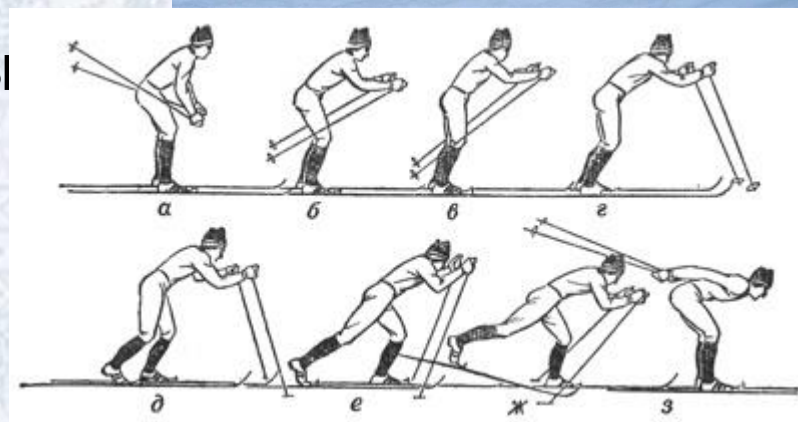
Попеременный

2-х шажный

❖ Одновременный
бесшажный



Одновременный
одношажный



КОНЬКОВЫЕ ХОДЫ



- ❖ Одновременный двухшажный коньковый ход



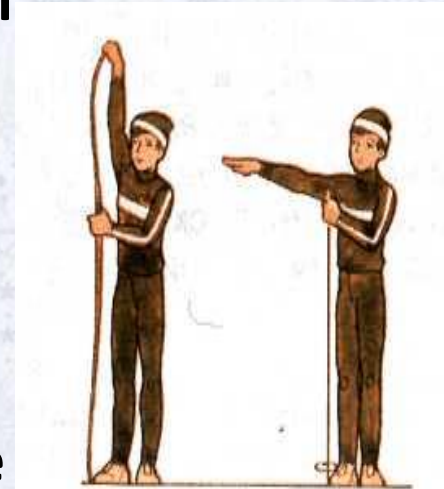
- ❖ Одновременный одношажный коньковый ход





ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Лыжи и палки подбираются по росту. Длина лыж должна быть такой, чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи. Высота палок должна быть чуть выше подмышек. Палки должны быть легкими, эластичными и прочными





ОДЕЖДА, ОБУВЬ

Для занятий лыжным спортом желательно на спортивный костюм надеть легкую спортивную куртку для защиты от ветра.

Лыжная шапочка должна прикрывать лоб, а на руки лучше надеть варежки.

Лыжные ботинки должны свободно надеваться на две пары носков (одни хлопчатобумажные, другие шерстяные).





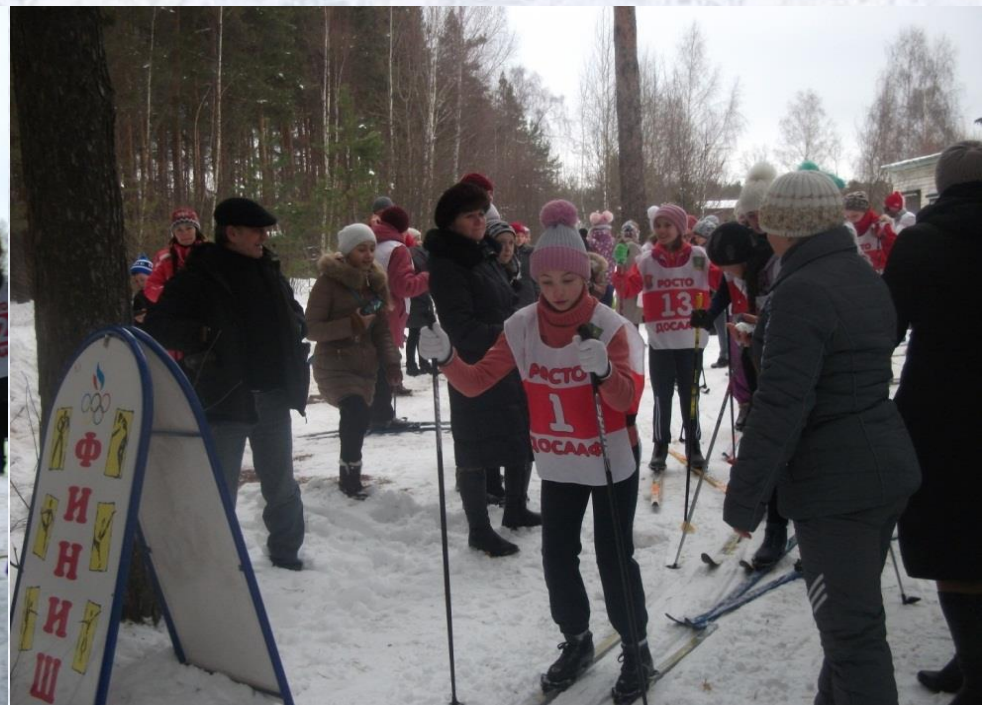
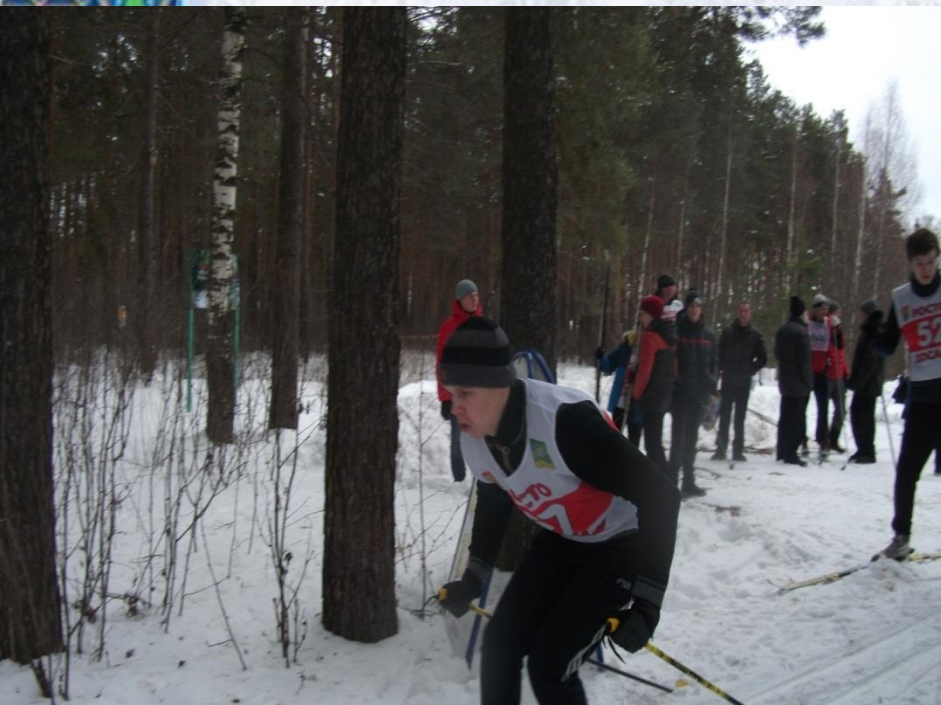
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Соревнования и игры способствуют проявлению положительных эмоций и дают возможность в полной мере реализовать двигательные потребности занимающихся.





СОРЕВНОВАНИЯ, ПОСВЯЩЁННЫЕ ПАМЯТИ С.А. КОЛПИНСКОГО 2022 Г. П. НОВКИ





СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЁННЫЕ ПАМЯТИ С.А. КОЛПИНСКОГО 2022 Г. П. НОВКИ

3-е место- Верина Алёна





СОРЕВНОВАНИЯ ПОСВЯЩЁННЫЕ ПАМЯТИ С.А. КОЛПИНСКОГО 2022 Г. П. НОВКИ

1-е место Балюлин Дима

2-е место Козлов Иван

3-е место Зяблицев Арсений



ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ





ДОСТИЖЕНИЯ УЧИТЕЛЯ



ДЕПАРТАМЕНТ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ
Васильева Светлана

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ
Васильева Светлана

занимавший(ая) 1 место
в легкоатлетическом забеге на дистанции 10 км
в г. Александров

осенний

ГРАМОТА

Светлана Васильева
награждается
за 1 место
в категории F45-49
на дистанции Полумарафон
с результатом 01:40:21.02

Грамота

Комитет по физической культуре, спорту и молодежной политике администрации муниципального образования город Гусь-Хрустальный

НАГРАЖДАЕТСЯ
Васильева Светлана

ЗОЛОТЫЕ ВОРОТА
Шестой всероссийский полумарафон

ДИПЛОМ

Награждается *Васильева Светлана*

ДИПЛОМ

за 1 место

учителя
Коллектива
Гимназии
МБОУ «Берега
Камышовских
озер»
Директор
МОУ Новинский

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ
Васильева Светлана

в легкоатлетическом кроссе
физической культуры
Промышленности

ГРАМОТА

НАГРАЖДАЕТСЯ
Васильева Светлана

в легкоатлетическом кроссе
физической культуры
и Промышленности

ДИПЛОМ

НАГРАЖДАЕТСЯ

11504 Маминская СОШ
Руководитель команды Васильева Светлана

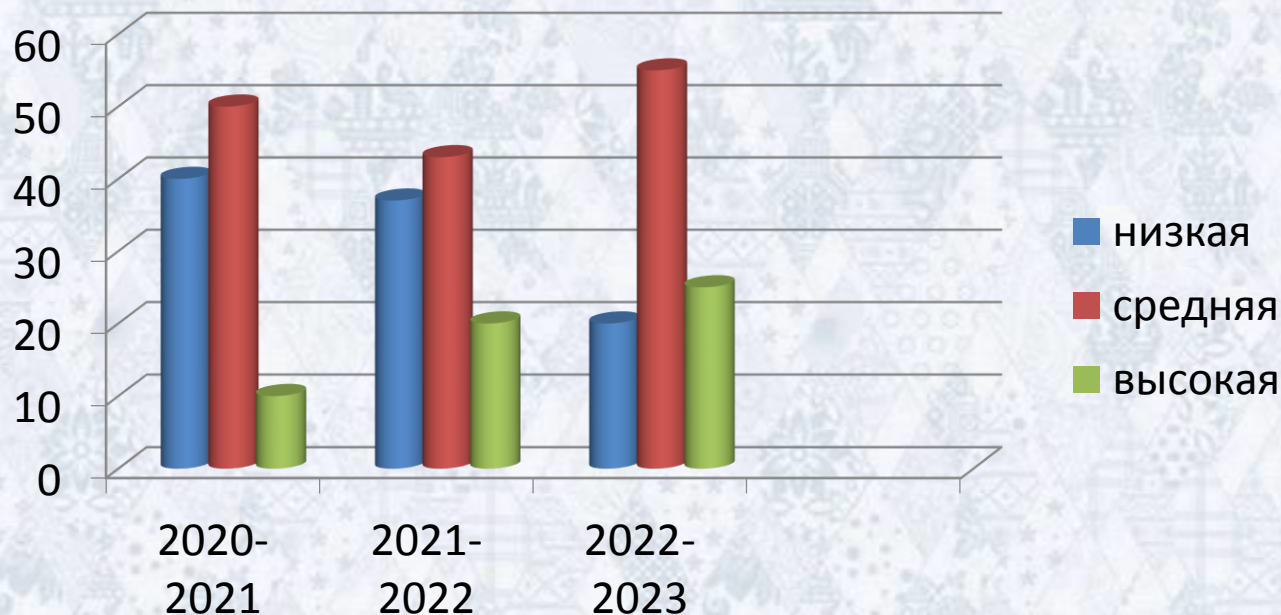
за участие
в легкоатлетическом кроссе,
посвященном памяти Ю.И. Футермана,
заслуженного лесовода Российской Федерации

Глава администрации
муниципального образования
Березовское Камышовского района
Владимирской области
Д.А. СОЛОВЬЕВ



МОТИВАЦИЯ К ОБУЧЕНИЮ

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА (2-4 КЛАСС)



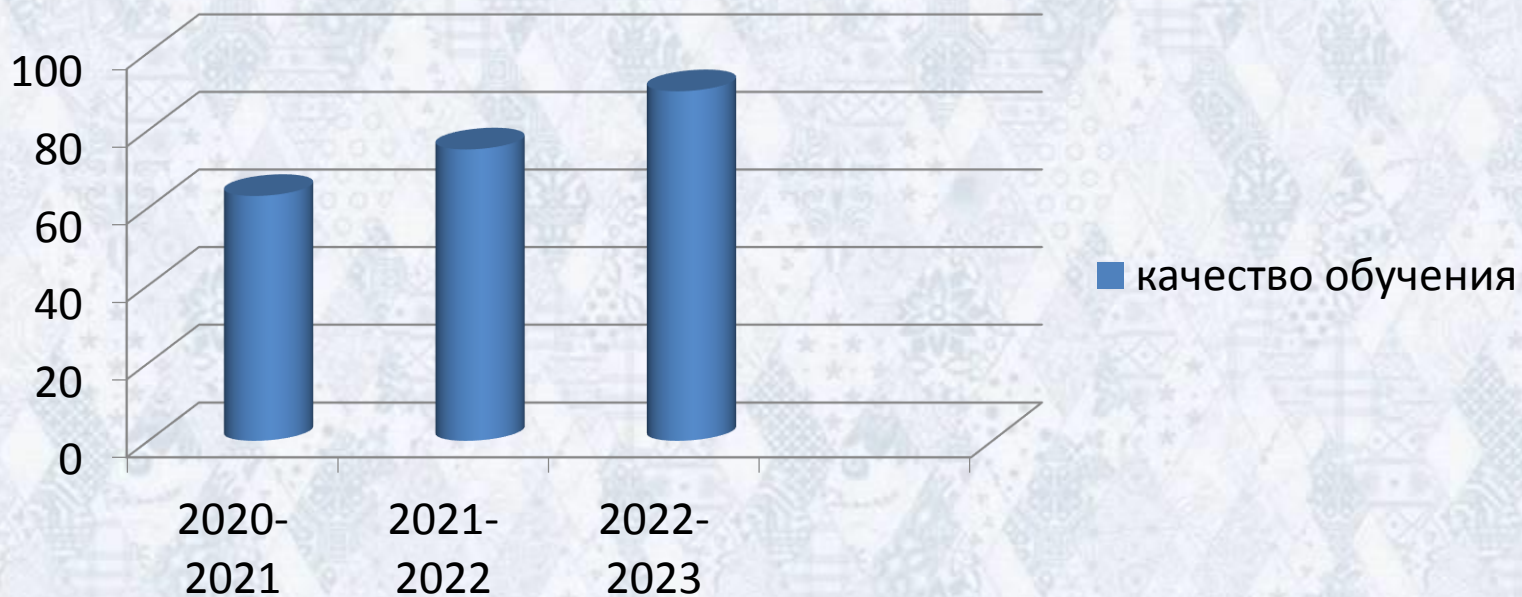
Вывод: мотивация к обучению повышается. Возрастает количество учащихся с высоким уровнем мотивации. Количество учащихся с низким уровнем мотивации к 2022 – 2023 уч.году уменьшилось на 23%.



КАЧЕСТВО ОБУЧЕНИЯ ЗА 3 ГОДА

2-4 КЛАСС

на «4» и «5»



Вывод: за 3 года наблюдается повышение качества обучения





АДРЕСНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

ДАННЫЙ ОПЫТ РЕКОМЕНДУЮ
ИСПОЛЬЗОВАТЬ МОЛОДЫМ СПЕЦИАЛИСТАМ,
УЧИТЕЛЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
ПЕДАГОГАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ.





СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- ❖ Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура», Москва, Просвещение, 2013 г.;
- ❖ Раменская Т.И. «Специальная подготовка лыжника», Москва, СпортАкадемПресс, 2001г. ;
- ❖ Раменская Т.И. «Юный лыжник», Москва, СпортАкадемПресс, 2004 г.

