

Міністэрства адукацыі Рэспублікі Беларусь
Установа адукацыі “Віцебскі дзяржаўны
ўніверсітэт імя П.М. Машэрава”
Кафедра спартыўна-педагагічных дысцыплін

РУХАВЫЯ ГУЛЬНІ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ ПА ЛЫЖНЫМ СПОРЦЕ

Метадычныя рэкамендацыі

*Віцебск
ВДУ імя П.М. Машэрава
2019*

УДК 796.92(075.8)

ББК 75.719.5я73

P91

Друкуецца па рашэнні навукова-метадычнага савета ўстановы адукацыі “Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Машэрава”. Пракакол № 6 ад 26.06.2019.

Складальнікі: старшыя выкладчыкі кафедры спартыўна-педагагічных дысцыплін ВДУ імя П.М. Машэрава **А.У. Міхалёнак, І.Л. Александровіч**

Рэцэнзенты:

дацэнт кафедры спартыўна-педагагічных дысцыплін ВДУ імя П.М. Машэрава, кандыдат педагагічных навук *Г.Б. Шацкі*; дырэктар установы “Віцебская абласная СДЮШАР прафсаюзаў па зімовых відах спорту «Алімпіец»” *П.Ц. Станскі*

P91 Рухавыя гульні на вучэбных занятках па лыжным спорце : метадычныя рэкамендацыі / склад.: А.У. Міхалёнак, І.Л. Александровіч. – Віцебск : ВДУ імя П.М. Машэрава, 2019. – 44 с.

У метадычных рэкамендацыях разглядаецца правядзенне рухавых гульняў пры правядзенні вучэбных заняткаў па лыжным спорце. Дадзенае выданне прызначана для студэнтаў і выкладчыкаў ВДУ імя П.М. Машэрава, а таксама для аматараў лыжнага спорту.

УДК 796.92(075.8)

ББК 75.719.5я73

© ВДУ імя П.М. Машэрава, 2019

ЗМЕСТ

Уводзіны	5
Лепшая скульптура	6
Лепшая тройка	6
Лепшыя стрэлкі	6
Лепшы буксір	7
Лепшы лідар	7
Лепшы лыжнік	7
Лыжныя змейкі	8
Лыжнікі на месцы	8
Лыжныя хакеісты	9
Лыжны біятлон	9
Лыжны квінтэт	10
Лыжны патруль	10
Лыжны святлафор	11
Майстры і машыны	11
Павольна спускаючыся	12
Мяняйся месцамі	13
Кідальнік	13
Міннае поле	14
Масток	14
На адной лыжы	14
На адной лыжы з адной палкай	15
На горках і з горкі	15
Узнагародзь сябе	16
Накат	16
Не падымаць ног	16
Неразлучныя сябры	17
Начны слалам	17
Абмяняў сцяжкі	18
Авалодаўшы шапкай	18
Гародніна і садавіна	19
Аднаножка	19
Апярэдзіўшы на этап	19
Паляванне за сцяжкамі	20
Паляўнічыя	20
Паляўнічы і дзіч	21
Падаючая палка	21
Парамі ад водзячага	22
Пастух і статак	22
Перабежкамі	23
Перагонкі лыжнікаў	23

Перадай іншаму	23
Змены месцаў	24
Перацягні	24
Перамагаюць спрытныя	25
Павярні, не зваліся	25
Пагоня	25
Узняты прадмет	26
Цягніком	26
Па звярыных слядах	27
Злаві мяне	28
Пакатай мяне	28
Папрыгунчыкі	28
Апошні ў не гульні	29
Пабудуй зорку	29
Пабудуйце мост	30
Пояс	30
Пракладка чыгункі	31
Праслізгай далей	31
Скачкі праз перашкоды	31
Квача на лыжах	32
Разведчыкі і вартавыя	32
Расстаў і збяры	33
Салкі са сняжком	33
Самакат	34
Самы хуткі	34
Самы ўстойлівы	34
Самы трапны	35
Збі палкамі	35
Сараканожка на лыжах	36
Здолей перамогамі	36
Тэхнічны лыжнік	37
Цішыня	37
Перацягнуць	38
Цяжкая дарога	38
У якой елкі менш галін	39
Умею з кіем і бяз палак	39
Паскораны ход	40
Швецкая эстафета	40
Эстафета ў лесе	41
Эстафета бяз палак	41
Літаратура	43

УВОДЗІНЫ

Лыжная падрыхтоўка з'яўляецца абавязковым раздзелам дзяржаўнага адукацыйнага стандарту і з'яўляецца адным з звёнаў фізічнага выхавання. Лыжны спорт адзін з найбольш папулярных і масавых у нашай краіне.

Трэнеравачная работа са старэйшымі дашкольнікамі і малодшымі школьнікамі немагчымая без рухомах і спартыўных гульняў, гульнявых практыкаванняў і эстафет. Гульні, асабліва камандныя, развіваюць пачуццё калектывізму, узаемадапамогі, павышаюць эмацыянальнасць заняткаў. Пры гэтым гульні - выдатны сродак развіцця каардынацыі рухаў, спрыту, шпаркасці, цягавітасці. Без дастатковай сілы нельга выканаць магутнае і правільнае па форме адштурхванне лыжамі і палкамі, а без развітой вынослівасці - захаваць сілу і форму адштурхванняў на працягу ўсёй дыстанцыі лыжных гонак. Адсюль важнасць развіцця гэтых якасцяў і для тэхнічнай падрыхтоўкі лыжніка.

Удумлівае і ўмелае ўключэнне ў урокі гульняў на лыжах дапамагае вырашаць гэтыя задачы. Выбар гульняў для заняткаў лыжнай падрыхтоўкай вельмі шырокі. У задачы лыжнай падрыхтоўкі і змест заняткаў фізічнай культурай уваходзіць азнаёміць дзяцей з простымі правіламі абыходжання з лыжным інвентаром, навучыць асноўным страявым прыёмам з лыжамі, відам пабудоў, перастраенняў і рухаў у страі, самым неабходным спосабам перамяшчэнняў. У далейшым вывучаюцца даволі складаныя па структуры спосабы перамяшчэння на лыжах. Пры навучанні варта мець на ўвазе значныя індывідуальныя адрозненні каардынацыйных і функцыянальных здольнасцяў дзяцей.

У другой частцы дапаможніка сабраны гульні для розных узроставых груп, іх арганізацыя і метадыка правядзення, шырокае прымяненне якіх з'яўляецца спецыфічнай асаблівасцю працы з дзецьмі.

Увазе выкладчыкаў фізічнай культуры, студэнтам сярэдне-спецыяльных навучальных устаноў прапануюцца простыя і займальныя гульні, якія дапамогуць пашырыць аб'ём ведаў у галіне зімовых гульняў і эстафет на лыжах.

ЛЕПШАЯ СКУЛЬПТУРА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост-любы. Граюць – індывідуальна 18 чалавек. Месца-замкнёная лыжня даўжынёй 50 м. Дапамогі-не патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Граюць перасоўваюцца па лыжні ў калоне па аднаму. Настаўнік час ад часу называе від спорту. Усе гульцы спыняюцца і кожны прымае позу, якая сімвалізуе названы від спорту. Перамагае той, хто пабудаваў лепшую «скульптуру». АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ ЎКАЗАННІ: віды спорту лепш чаргаваць Зімовыя з летнімі. Гульня праводзіцца ў заключнай частцы ўрока. Педагагічнае значэнне: гульня развівае ўвагу, каардынацыю рухаў і мыслення.

ЛЕПШАЯ ТРОЙКА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 3-4 каманды па 3 чалавека. Месца - 3 добра укатаннай адрэзка лыжні даўжынёй 50 м. Дапаможнікі - 3 сцяжка, секундамер.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў шэрагі адзін за адным. Кожны гулец каманды на сваёй лыжні. У 50 м ад кожнага гульца паваротны сцяжок. Па сігнале гульцы каманды бяруцца за рукі і накіроўваюцца класічным ходам наперад. Дабежшы да сцяжка гульцы расшчапіў рукі абгінаюць сцяжкі справа і, узяўшыся за рукі, зноў бягуць да лініі старту. Настаўнік засякаць час праходжання дыстанцыі. Затым стартуе другая, трэцяя і чацвёртая каманда. Выйграе каманда з найлепшым часам праходжання дыстанцыі.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Нельга расцепляць рукі падчас бегу на лыжах. Трымаць раўненне ў шэрагу.

Педагагічную ЗНАЧЭННЕ: Гульня ўдасканальвае тэхніку класічнага ходу, развівае хуткасную цягавітасць, каардынацыю рухаў, пачуццё адказнасці перад таварышамі.

ЛЕПШЫЯ СТЭЛКІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - добра укатаннай адрэзка лыжні даўжынёй 30 м. Дапаможнікі - «снежкі», загадка прыгатаваная.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды па жэрабі дзеляцца на стралкоў і бегуноў. Каманда бегуноў выбудуоўваецца ў калону па адным на лыжні за лініяй старту. Каманда стралкоў дзельцца напалову і размяшчаецца па абодва бакі ад лыжні на адлегласці 3-5 м, кожны з загадка прыгатаваным «снежкай» у руках. Бегуны па чарзе стартуюць і пераадольваюць адлегласць 30 м да лініі фінішу, а стрэлкі імкнуцца осаліць бягуна «снежкай». Пакуль бягун вяртаецца да сваёй каманды, стрэлкі вырабляюць новы «сняжок». Падлічваецца колькасць осаленных. Затым каманды змяняюцца ролямі. Выйграе каманда, осалівшая больш супернікаў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Саліць толькі па тулаве, рукі і ногі не ў рахунак. Стартаваць толькі па сігнале. Стрэлках нельга падыходзіць бліжэй.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку класічнага ходу, развівае трапнасць, спрыт, хуткасць, хуткасныя якасці лыжніка, раўнавагу і пачуццё устойлівасці на лыжах.

ЛЕПШЫ БУКСІР

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 5-6 каманд па 2 чалавекі. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Першыя нумары каманд здымаюць лыжы і становяцца на лыжы (спераду) другім нумарах. Другія нумары злучаюць палкі, забэрзаўшы іх праз кольца, і даюць у рукі першым. Каманды выстройваюцца за агульнай лініяй старту. У 30-50 м лінія фінішу. Па сігнале каманды пачынаюць бег на лыжах буксірую таварыша. Выйграе каманда, першай Перасекшы лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Першым нумарах нельга схадзіць з лыжаў таварыша. Другія нумары трымаюцца за пояс які стаяў на лыжах таварыша.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў у абцяжараных умовах, развівае ўзгодненасць рухаў гульцоў каманды, кардынацыю рухаў.

ЛЕПШЫ ЛІДЭР

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна 5-6 чалавек.

Месца - лыжная траса з пракладзенай лыжняй (400-1000м). Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Лыжнікі атрымліваюць заданне праехаць колькасць колаў, роўнае ліку гульцоў, пры гэтым кожны новы круг змяняецца лідэр, які ўзначальвае калону лыжнікаў. Настаўнік ўсталёўвае кантрольны час праходжання аднаго круга (напрыклад: $S = 500\text{м} - 2\text{мін}$). Выйграе лыжнік, які правёў каманду паказаўшы час блізкае да кантрольнага.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Змена лідэраў загадзя абмяркоўвалі. Нельга падганяць або тармазіць лідэра, які ўзначальвае калону. Нельга адставаць ад лідэра.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку класічнага ходу, развівае пачуццё арыентацыі ў часе.

ЛЕПШЫ ЛЫЖНІК

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. школьны. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 5-20 чалавек. Месца - невялікі адрэзак лыжні (50 м). Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Лыжнікі выстройваюцца ў калону па адным за лініяй старту. У 50 м лінія фінішу. Гульцы па чарзе праходзяць адрэзак да фінішу без палак папераменным ходам, сочачы, каб слізгаценне было адноопорным, які прайшоў без памылак, г.зн. гулец, ня які перайшоў на двухопорный слізгаценне, атрымлівае 10 балаў. За кожную дапушчаную памылку здымаецца 1 бал. Гульня паўтараецца 3-5 разоў. Выйграе лыжнік, які набраў больш балаў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Нельга стартаваць, калі папярэдні гулец не перасёк лінію фінішу. Настаўнік сочыць за размашыстым рухам рук. Сачыць за поўным выпраямленнем слізгальнай ногі.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку папераменнага ходу, развівае каардынацыю рухаў, пачуццё раўнавагі і ўстойлівасці.

ЛЫЖНЫЯ ЗМЕЙКІ

ПАДРЫХТОЎКА: узрост - любы. якія граюць - 2 каманды па 8-10 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 20 сцяжкоў (палак ці інш. падручнага матэрыялу).

ПРАВЯДЗЕННЕ: дзве каманды выстройваюцца ў калоны па адным, як пры сустрэчнай эстафеце: адна палова каманды (няцотныя нумары) становяцца ў адной лініі старту, іншая палова (цотныя нумары) ля супрацьлеглай. адлегласць паміж галаўнымі лыжнікамі 30-50 м. перад кожнай камандай у адну лінію расстаўляюцца 10 сцяжкоў (праз кожныя 2-3 м). па сігнале якія стаяць першымі лыжнікі ад кожнай каманды пачынаюць прасоўвацца адначасова наперад насустрач адзін аднаму, абыходзячы сцяжкі справа і злева. няцотныя нумары пачынаюць абыходзіць іх справа, цотныя - злева. абышоўшы ўсе перашкоды, лыжнікі перадаюць эстафету чарговым гульцам, а самі становяцца ў канцы калоны. перамагае каманда, гульцы якой у працэсе выканання першымі памяняюцца месцамі.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: стартаваць толькі па сігнале. прапускаць сцяжкі нельга. няцотныя нумары абавязаны прапусціць цотныя пры перасячэнні лыжнёй. які збіў сцяжок павінен ўсталяваць яго на месца. перадача эстафеты рукой па плячы таварыша. залік па апошнім гульцу каманды.

Педагагічнае значэнне: гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, выходзіць павягу да гульцоў сваёй каманды, развівае ўважлівасць, каардынацыю рухаў.

ЛЫЖНІКІ НА МЕСЦА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна 5-20 чалавек.

Месца - замкнёная лыжня 50 м. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Выбіраецца вядучы, ён знаходзіцца ў цэнтры круга без палак. Якія граюць перасоўваюцца па крузе любым стылем. Вядучы

пад'язджае да любога гульцу і кажа: «За мной!» Гулец утыкае палкі і варта за ім. Паступова ўсе гульцы без палак ідуць за водзячы. Па сігналу настаўніка: «Лыжнікі, на месцы!» Усе гульцы накіроўваюцца да круга і імкнуцца заняць пару палак. Пакінуты без палак - новы вядучы. Выйграюць тыя гульцы, якія ні разу не былі водзячы.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Пасля таго, як вядучы пацягне ўсю групу за сабой, ён павінен адвесці яе на 100-300 м ад круга. Не штурхаць і не перашкаджаць іншым гульцам. Гульнію паўтарыць 5-6 разоў.

Педагагічнае значэнне: Гульнія ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, спрыяе ўмацаванню цягліц ног, развівае ўвагу, хуткасную цягавітасць, каардынацыю рухаў, спрыт.

ЛЫЖНЫЯ ХАКЕІСТЫ

ПАДРЫХОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 2 клюшкі, 2 шайбы, 2 сцяжка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы абедзвюх каманд выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У 50-60 м насупраць кожнай каманды сцяжок - месца павароту. У першых гульцоў каманд у руках клюшкі і справа (злева) на снезе шайбы. Па сігнале першыя гульцы каманд накіроўваюцца да флажка, вядучы клюшкай шайбу, абыходзяць сцяжок справа, не губляючы шайбы і вяртаюцца да каманды вядучы шайбу клюшкай. Адаўшы клюшку наступнага гульцу каманды, гулец становіцца ў канец калоны, і г.д. усе гульцы. Выйграе каманда, апошні гулец якой першым перасячэ лінію старту.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Перадаваць клюшку з шайбай наступнага гульцу сваёй каманды толькі за лініяй старту. Абыходзіць каманду справа па ходзе свайго руху. Шайбу не адпускаць ад сябе далей 1-1,5 м.

Педагагічнае значэнне: Гульнія ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае каардынацыю рухаў, вучыць пачатковым навыкам хакеіста.

ЛЫЖНЫ БЯТЛОН

ПАДРЫХОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 10 варот з лыжных палак, 2 мішэні (шчыты 75x75 см), загадзя прыгатаваныя «снежкі» (па 3 на кожнага гульца), 2 сцяжка, секундамер.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У першых гульцоў каманд лыжныя палкі. Насупраць кожнай калоны праз кожныя 3 м ўсталёўваюць 5 варот з лыжных палак. На адлегласці 30 м ад апошняй брамы сцяжкамі абазначаюцца агнявыя

рубяжы. У 10 м ад іх усталёўваюць мішэні (шчыты). На агнявым рубяжы кожнай каманды загадзя падрыхтаваныя «снежкі» (па 3 на кожнага гульца). Па сігнале першыя гульцы каманд бягуць вывучаным стылем наперад, праязджаюць у вароты, у агнявых рубяжоў пакідаюць лыжныя палкі і кідаюць «снежкі» у мэта. Затым тым жа шляхам вяртаюцца да каманды, перадаўшы эстафету наступнаму гульцу дотыкам рукі па плячы таварыша. Тыя, праехаўшы ў вароты і кінуўшы «снежкі» у мэта, бяруць лыжныя палкі, пакінутыя першымі нумарамі, і, вярнуўшыся да каманды, перадаюць іх трэцім нумарам і г.д. Выйграе каманда з найлепшым часам праходжання дыстанцыі, прычым за кожнае трапленне ў мэту з агульнага часу праходжання дыстанцыі скідаецца 6-8 сек.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Які збіў вароты ўстанаўлівае іх на месца. На агнястрэльнай рубяжы выкарыстоўваць толькі 3 «снежка». Сачыць за перадачай эстафеты.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае трапнасць, раўнавагу, ўстойлівасць на лыжах, каардынацыю рухаў, хуткасныя якасці лыжніка, пачуццё адказнасці перад таварышамі.

ЛЫЖНЫ КВІНТЭТ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна 5 чалавек.

Месца - лыжная траса (перасечаная мясцовасць) з добра пракладзенай лыжняй.

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы выстройваюцца ў чаргу за агульнай лініяй старту. Па сігнале лыжнікі стартуюць і праходзяць круг працягласцю 1 км класічным ходам. Фінішуе апошнім выбывае з гульні, г.зн. з кожным вакол лік удзельнікаў памяншаецца. Другі круг ідзе ўжо квартэнт, трэці - трыо, чацвёрты - дуэт і апошні, круг пашаны, сола, ідзе лыжнік чэмпіён.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. На дыстанцыі не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму. Зламаў на дыстанцыі лыжу ці палку выбывае з гульні.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку класічнага ходу, развівае хуткасныя якасці лыжніка, спрыяе развіццю хуткасных цягавітасці, выхоўвае павагу да суперніка.

ЛЫЖНЫ ПАТРУЛЬ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - некалькі каманд па 3-5 чалавек.

Месца - замкнёная лыжня працягласцю 1 км з такім разлікам, каб стартавы разгон даўжынёй не менш за 300 м праходзіў на досыць шырокай паляне. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды павінны быць прыкладна роўныя па сілах. Каманды выстройваюцца ў калоны па адным на лініі старту. Даецца агульны старту для ўсіх каманд. Пасля праходжання стартавай паляны гульцы сыходзяць на лыжную трасу. На трасе лыжнікі кожнай каманды імкнуцца ісці бліжэй адзін да аднаго, каб не расцягвацца, бо на фінішы час каманды бярэцца па апошнім гульцу (як у гульні «Гонка патрулёў»). Перамагае каманда, апошні гулец якой прыйдзе на фініш хутчэй за ўсіх. Гэтак жа вызначаюць каманды, якія занялі 2, 3-е і наступныя месцы (па колькасці каманд).

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стыль перамяшчэння і дапушчальнае адлегласць паміж першым і апошнім гульцамі каманды на фінішы ўсталёўваюцца загадзя. Даўжыню лыжнай трасы можна павялічваць або памяншаць. Змены ў гульні ўносяць і за кошт ўскладнення або палягчэння рэльефу гульнівай трасы.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку абранага стылю перамяшчэння, развівае пачуццё адказнасці, абавязку перад сваёй камандай і хуткасныя якасці.

ЛЫЖНЫ СВЯТЛАФОР

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна 5-20 чалавек.

Месца - замкнёная лыжня 50 м. Дапаможнікі - 4 сцяжка (чырвоны, зялёны, жоўты, сіні).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы выстройваюцца на лыжні ў калону па адным. Настаўнік з сцяжкамі ў руках становіцца ў цэнтры круга. Якія граюць ўважліва сочаць за сігналам: на зялёны сцяжок - усе гульцы перасоўваюцца па крузе папераменным ходам, на сіні - адначасовым бяскрокавым ходам, на жоўты - адначасовым аднакрокавым ходам, на чырвонае ўсё спыняюцца. За кожную памылку гулец атрымлівае штрафной бал. Выйграе гулец з найменшай колькасцю балаў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Нельга наступаць на лыжы впередиидущему гульцу. Які дапусціў памылку падымае руку ўверх. Настаўнік сцяжкі мяняе адвольна, у любым парадку. Падчас прыпынку лыжнікаў настаўнік можа рабіць ўказанні, па ліквідацыі памылак у тэхніцы.

Педагагічнае значэнне: Гульня замацоўвае і ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае ўвагу, выходзіць сумленнасць.

МАЙСТРЫ І МАШЫНЫ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. школьны. Якія граюць - індывідуальна 5-20 чалавек.

Месца - замкнёная лыжня 20-40 м. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Выбіраецца вядучы - «майстар», астатнія - «машыны». Якія граюць выстройваюцца ў калону па адным на лыжні. Перад пачаткам гульні водзячы адводзяць, каб дамовіцца з «машынамі» якія элементы тэхнікі пэўнага ходу яны будуць выконваць, а гэтак жа якія рухі ў 2-3 граюць будуць няправільнымі (пасля каманды: «Машыны сапсаваліся!»). Затым запрашаецца «майстар». Па камандзе: «Машыны працуюць!» Усе гульцы перасоўваюцца па крузе з правільнай тэхнікай. Па камандзе: «Машыны працуюць!» Усе гульцы перасоўваюцца па крузе з правільнай тэхнікай. Па камандзе: «Машыны сапсаваліся!» 2-3 ўмоўленых гульца змяняюць загадзя абговореныя руху ў тэхніцы (напрыклад: моцна згінаюць локці, калені і г.д.). «Майстар» павінен адгадаць якія «машыны» сапсаваліся і якія ў іх непаладкі. Адзначаюцца лепшыя «майстры».

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Глума-чыць няправільнае выкананне тэхнікі трэба не толькі 2-3 ўмоўленым гульцам, а ўсім. Пасля выяўлення ўсіх памылак у тэхніцы трэба прадэманстраваць правільную тэхніку. Змяняць тэхніку правільную на няправільную толькі па камандзе: «Машыны сапсаваліся!». Нельга наязджаць на лыжы наперадзе таго, хто ідзе гульцу.

Педагагічнае значэнне: Гульня замацоўвае і ўдасканалвае правільную тэхніку лыжных хадоў, спрыяе навывкам выяўлення і выпраўлення няправільных элементаў выканання тэхнікі лыжных хадоў, развівае ўважлівасць.

ПАВОЛЬНА СПУСКАЮЧЫСЯ

ПАДРыхтоўка: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна.

Месца - шырокі і досыць круты схіл з утрамбаванай снежным палатном. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Задаюць спосаб тармажэння і выбудоўваюць гульцоў на лініі старту. Па стартавага сігнале гульцы пачынаюць спуск з тармажэннем устаноўленым спосабам, напрыклад плугам. Прычым спыняцца і затрымлівацца нельга, трэба ўвесь час рухацца да фінішу, але хуткасць павінна быць як мага менш. Такім чынам, сутнасць гульнявога заданні заключаецца ў тым, каб, не спыняючыся, як мага даўжэй дабірацца да фінішу. Перамагае той, хто апошнім перасячэ лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня можа быць і каманднай, тады перамагае каманда, апошні гулец якой пазней за ўсіх перасячэ лінію фінішу. Гульню разнастаяць дазаваннем хуткасці на стартавым разгоне, выкарыстаннем на розных участках схілу розных спосабаў тармажэнняў, выкананнем іншых заданняў, захоўваючы пры гэтым характэрнае для гэтай гульні ўмова выяўлення пераможцы - па самым позняга фінішу. Лыжнік, які дапусціў прыпынак на схіле, выбывае з гульні.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканалвае тэхніку тармажэння рознымі спосабамі і ў розных сітуацыях.

МЯНЯЙСЯ МЕСЦАМІ

ПАДРыхтоўка: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 6-12 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

Правядзенне: Каманды выстройваюцца на процілеглых баках паляны тварам адзін да аднаго ў шэрагі за лініяй старту. Адлегласць паміж камандамі 70-100 м. Па сігнале гульцы каманд накіроўваюцца наперад вывучаным стылем і імкнуцца хутчэй супернікаў заняць зыходнае становішча за лініяй старту суперніка. Выйграе каманда, гульцы якой паспелі зрабіць гэта раней.

Арганізацыйна-метадычныя рэкамендацыі: Стартаваць толькі па сігнале. Залік па апошнім гульцу каманды. Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае хуткасныя якасці лыжніка, увага, шпаркасць рэакцыі на слыхавы сігнал, пачуццё павагі да суперніка.

КІДАЛЬНІК

ПАДРыхтоўка: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам.

Дапаможнікі - 2 нагрудных нумары, 2 шчыты 50x50 см, «снежкі» - у кожнага гульца па адным, секундамер.

Правядзенне: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У кожнага гульца ў руцэ - загадзя прыгатаваны «сняжок». У галаўных гульцоў каманд - нагрудныя нумары. У 50 м ад каманд лінія кідання, у 8 м ад якой размешчаны мішэні, насупраць кожнай каманды. Па сігнале першыя гульцы каманд бягуць вывучаным стылем да лініі кідання і імкнуцца трапным кідком трапіць у мішэнь. Затым яны вяртаюцца да каманды і перадаюць эстафету другім гульцам (здымаюць нагрудны нумар і апранаюць яго на таварыша) і так усё гульцы. Перамагае каманда, якая паказала лепшы час з улікам вынікаў кідання ў мэту (за кожнае трапленне ў мэту з выніку каманды здымаецца па 3 сек.)

Арганізацыйна-метадычныя рэкамендацыі: Стартаваць толькі па сігнале. Лінію кідання ня заступаць. Перадача эстафеты (нагруднага нумара) за лініяй старту. Абыходзіць каманду справа па ходзе свайго руху. Можна ўсталяваць адзін для ўсіх спосаб перамяшчэння на лыжах.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае трапнасць, спрыт, каардынацыю рухаў, спрыт, выхоўвае сілу волі, пачуццё адказнасці перад таварышамі, развівае хуткасныя якасці лыжніка.

МІННАЕ ПОЛЕ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 8- 12 чалавек.

Месца - роўная паляна без хмызнякоў. Дапаможнікі - 20 рознакаляровых пластмасавых кегляў - «мін».

ПРАВЯДЗЕННЕ: Кожная каманда выбірае па 2 сапёра і выбудоўваецца ў шэраг за агульнай лініяй старту. У 100- 200 м праводзіцца лінія фінішу. Настаўнік з памочнікамі загадзя закопваюць у снег аднолькавая колькасць для абедзвюх каманд «мін», на працягу ўсёй дыстанцыі. Па сігнале ўсе гульцы накіроўваюцца вывучаным стылем да лініі фінішу. Сапёры - лыжнікі ідуць наперадзе каманды і вызваляюць шлях ад «мін». У якасці «маца» у іх лыжныя палкі. Калі сапёр наступіў лыжай на міну, ён выбывае з гульні. Выйграе каманда абясшкодзіць усе 10 мін і раней Перасекшы лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Міны закопваць у снег не глыбока. Фініш па апошнім гульцу. Нельга абганяць сапёраў і абясшкоджваць міны гульцам.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае ўважлівасць і пачуццё асцярогі.

МАСТОК

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 5-25 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - павязка на вочы, 3-4 мастка (з лыжных палак).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Выбіраюцца 3-4 водзяць. Мосцікі усталёўваюць на рознай вышыні і рознай адлегласці адзін ад аднаго. Адзін з вядучых праходзіць пад масткамі, запамінаючы іх размяшчэнне і вышыню. Затым яму на вочы апранаюць павязку і ён павінен пераадолець тыя ж перашкоды. Масткі ў гэты час перастаўляюць на іншыя месцы.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Для павелічэння цікавасці вядучыя не павінны чуць першапачатковага зместу гульні.

Педагагічнае значэнне: Гульня служыць сродкам адпачынку і весялосці, можа выкарыстоўвацца ў якасці вясёлага атракцыёну.

НА АДНОЙ ЛЫЖЫ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў шэрагі за агульнай лініяй старту. У 30 м праводзіцца лінія фінішу. Па сігнале гульцы каманд на адной лыжы, трымаючыся за рукі і адштурхваючыся адной нагой

накіроўваюцца да фінішу, трымаючы раўненне ў шэрагу. Выйграе каманда першай Перасекшы лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Трымаць раўненне ў шэрагу. Нельга падчас руху Расцепляць рукі. Пры паўторы гульні памяняць ногі. Калі гульцы расшчапіў рукі, каманда выбывае з гульні.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўстойлівасць на лыжах, каардынацыю рухаў, спрыяе развіццю пачуцця таварыства і адказнасці.

НА АДНОЙ ЛЫЖЫ З АДНОЙ ПАЛКАЙ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (на 1 лыжа з 1 палкай) - індывідуальна 5-20 чалавек. Месца - адрэзак лыжні 50 м. Дапаможнікі - 5 сцяжкоў, секундамер.

ПРАВЯДЗЕННЕ: На адрэзку лыжні усталёўваюць 5 сцяжкоў (праз кожныя 7 - 9 м). Якія граюць стартуюць па чарзе, слізгаючы на адной лыжы і адштурхваючыся свабоднай нагой ад снегу, дапамагаючы сабе адной лыжнай палкай. Якія стаяць па шляху сцяжкі яны абмінаюць змейкай і фінішуюць. Выйграе лыжнік, які паказаў лепшы час праходжання дыстанцыі.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Які збіў сцяжок ўсталёўвае яго на месца. Гульня праводзіцца асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. Сцяжкі прапускаць нельга.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае сілавую цягавітасць, каардынацыю рухаў, ўстойлівасць на лыжах.

НА ГОРКАХ І З ГОРКІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2-3 каманды па 5-8 чалавек. Месца - мясцовасць з горкай. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным на адной агульнай лініі. Па сігнале кіраўніка ўсе ўдзельнікі бягуць на лыжах наперад, імкнучыся як мага хутчэй падняцца на гару. Як толькі каманда ў поўным складзе апынецца на гары, яна спускаецца з яе на лыжах. Спуск пачынаюць па чарзе: спачатку першыя гульцы, за імі ідуць астатнія і г.д., прычым чарговага гульцу дазваляецца (адмашкай) пачынаць спуск пасля таго, як папярэдні гулец гэтай каманды перасячэ лінію фінішу. Пасля гэтага ў гульні ўступае другая каманда. Выйграе каманда, якая выдаткуе на ўздым і спуск менш часу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Спосабы ўздыму і спуску могуць быць адвольнымі (з палкамі, без палак, ялінкай, лесвічкай, плугам і інш.) Або загадзя ўсталёўваюцца кіраўніком. Адсталым падчас пад'ёму на гару дазваляецца дапамагаць: працягваць палку, падымаць якія зваліліся і г.д. Спуск з гары можна вырабляць толькі тады, калі ўся каманда апынецца на ёй.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку ўздыму ў гару, прывучае да суладным камандным дзеянням.

ЎЗНАГАРОДЗЬ СЯБЕ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. школьны. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 5-20 чалавек. Месца - невялікі схіл з дрэвам або хмызняком. Дапаможнікі - у якасці прыза 30-40 цукерак, вароты.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Цукеркі прывязваюцца да галінак дрэва. Побач з дрэвам пракладваецца лыжня. У 2-2,5 м да дрэва з прызамі - нізкія вароты з лыжных палак. Якія граюць па чарзе спускаюцца ўніз са схілу, праходзяць праз вароты, прыўздымаюцца і здымаюць падвешаныя прызы. Выйграе лыжнік які зняў больш цукерак і не зламаўся вароты.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Можна замест цукерак падвесіць любыя прадметы. Для ўскладненні задання можна кожны прадмет пазначыць баламі (чым вышэй прадмет, тым больш балаў), тады выйграе лыжнік набраў больш балаў. Які збіў вароты павінен ўсталяваць іх на месца.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, спрыт, ўдасканалвае тэхніку спуску са схілу.

НАКАТ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 6-12 чалавек. Месца - 2 паралельных адрэзка лыжні 60-80 м. Дапаможнікі - сцяжкі (колькасць роўнае ліку гульцоў).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным, кожная на сваёй лыжні за агульнай лініяй старту. Па сігнале першыя гульцы каманд з сцяжкамі ў руках робяць 5 слізгальных крокаў і ў момант прыпынку ставяць сцяжок у снег на ўзроўні лыжных мацаванняў. Другія нумары пачынаюць рух ад сцяжкаў устаноўленых першымі нумарамі, выконваючы той жа заданне і усталёўваючы свае сцяжкі і г.д. Выйграе каманда, якая прайшла большую адлегласць ад лініі старту. Адзначаецца і гулец у кожнай камандзе, які прайшоў большую адлегласць.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Сцяжок усталяваецца ў снег пасля поўнага прыпынку лыж. Стартаваць толькі па сігнале. Сачыць за колькасцю зробленых гульцом накатистых слізгальных крокаў.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканалвае тэхніку штуршкоў нагамі, развівае каардынацыю рухаў, спрыяе развіццю пачуцця адказнасці перад таварышамі, развівае сумленнасць.

НЕ ПАДЫМАЦЬ НОГ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 5-20 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - секундамер.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы выстройваюцца ў калону па адным за агульнай лініяй старту. У 50-60 м паралельна лініі старту - лінія фінішу. Гульцы па чарзе па сігнале прасоўваюцца да фінішу, не адрываючы лыж ад

снегу, хто хутчэй. Выйграе лыжнік, які прайшоў дыстанцыю за меншы час і не адарве лыж ад снегу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартваць толькі па сігнале. Гульню праводзіць асобна паміж хлопчыкамі і дзяўчынкамі.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасць перамяшчэння на лыжах, каардынацыю рухаў, спрыяе замацаванню навыку слізгацення на лыжах з цяжкасцю.

НЕРАЗЛУЧНЫЯ СЯБРЫ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - пар. і арт. школьны. Якія граюць (без палак) - парамі 8-20 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - шалік (вяроўка) для кожнай парай.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Пары выстройваюцца за агульнай лініяй старту ў шэраг. Левая нага аднаго гульца і правая іншага злучаныя шалікам (вяроўкай) у кожнай пары. Па сігнале кожная пара пераадоўвае 20-50 м дыстанцыі і фінішуе. Перамагае пара, раней за іншых Перасекшы лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Калі гульцы па ходзе руху развязваюцца, яны выбываюць з гульні. Гульню можна праводзіць з палкамі (па 1 на чалавека). Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму.

Педагагічнае значэнне: Гульня спрыяе развіццю каардынацыі рухаў, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў, выходзіць пачуццё адказнасці перад таварышам, выходзіць павагу да суперніка.

НАЧНЫ СЛАЛАМ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна 5-20 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 6 сцяжкоў, павязка на вочы.

ПРАВЯДЗЕННЕ: 2-ма лініямі пазначаецца калідор шырынёй 2 м і даўжынёй 10 м. Па ім на аднолькавай адлегласці усталяваюць 6 сцяжкоў. Гульцы па чарзе, з завязанымі вачыма, прасоўваюцца па калідоры, імкнучыся на сваім шляху зігзагападобна абысці ўсе сцяжкі. Выйграе лыжнік, які зрабіў гэта без памылак.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: падглядаць нельга. Які збіў сцяжок павінен ўсталяваць яго на месца, не развязваючы вочы. Які выйшаў за калідор выходзіць з гульні.

Педагагічнае значэнне: Гульня спрыяе развіццю арыентацыі ў прасторы без зрокавага кантролю, развівае каардынацыю рухаў, сумленнасць, здзяйсняе тэхніку лыжных хадоў.

АБМЯНЯЎ СЦЯЖКІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды з цотным колькасцю гульцоў (не менш за 10). Месца - снежная пляцоўка, якая мае форму квадрата. Дапаможнікі - сцяжкі па колькасці гульцоў розных кветак.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Кожны гулец адной з каманд атрымлівае 2 сцяжка рознага колеру. Разбіўшыся на 2 групы, гульцы гэтай каманды размяшчаюцца ў процілеглых бакоў пляцоўкі. Гульцы іншай каманды, гэтак жа разбіўшыся на 2 групы, займаюць іншыя боку квадрата. Па сігнале кіраўніка абедзве каманды накіроўваюцца наперад. Задача першай каманды - абмяняцца сцяжкамі з такім разлікам, каб у кожнага гульца апынулася два сцяжка аднаго колеру. Задача другой каманды (без сцяжкоў) - перашкодзіць гэтаму. Першая каманда лічыцца пераможцай у тым выпадку, калі больш за палову яе гульцоў здолелі абмяняцца сцяжкамі. У адваротным выпадку перамагае другая каманда. Пры паўтарэнні гульні ўдзельнікі мяняюцца месцамі.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Калі гульцу другой каманды атрымалася осаліць гульца першай каманды, апошні выходзіць з гульні. Наступаць на лыжы адзін аднаму нельга.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя і каардынацыйныя якасці, пачуццё адказнасці перад сваёй камандай.

АВАЛОДАЎШЫ ШАПКАЙ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - палка, шапка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: На процілеглых баках паляны праводзяць паралельна адзін аднаму 2 лініі старту на адлегласці 50 м адна ад іншай. У 20 м ад адной і ў 30 м ад іншай лініі старту усталёўваюць у снег лыжную палку і апранаюць на яе шапку. Каманды выстройваюцца на процілеглых баках паляны ў калонны па адным тварам адзін да аднаго. Па сігналу да шапцы бягуць 2 гульцы (па адным ад кожнай каманды). Задача гульца ад блізкай лініі (20 м) да шапцы: схопіць шапку і вярнуцца да сваёй каманды неосаленым. Задача гульца ад далёкай лініі (30 м) да шапцы: осаліць гульца з шапкай да лініі яго старту. Осалены гулец выбывае з гульні, калі ж ловіць ня осаліць гульца з шапкай, то сам пакідае гульню. Замест выбыўшага гульца выходзіць наступны чарговы гулец з той жа боку і гульня працягваецца. Выйграе каманда з найбольшай колькасцю гульцоў. Затым каманды змяняюцца ролямі. Выйграе каманда з найбольшай колькасцю гульцоў за 2 гульні. Гэтак жа адзначаецца гулец, які змяніў больш супернікаў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Саліць рукой па тулаве. Якія выбылі з гульні пакідаюць паляну і не замяняюць іншым гульцам. Выбылы з гульні ўсталёўвае на месца шапку.

Педагогічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае спрыт, хуткасць рэакцыі, хуткасныя якасці лыжніка.

ГАРОДНІНА І САДАВІНА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 8-12 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Па жэрабі адна каманда атрымлівае назву садавіна, іншая - гародніна. Гульцы каманд выстройваюцца ў чаргу праз аднаго за агульнай лініяй старту. Настаўнік вразноброс называе розныя садавіна і гародніна пры гэтым выконваючы любы лыжнае рух, а іграў, павінны выканаць практыкаванне ў тым выпадку, калі пачуюць назву пладоў якія адносяцца да іх камандзе. Пры кожнай памылцы каманда атрымлівае штрафны ачко. Выйграе каманда, якая набрала менш штрафных ачкоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Адлегласць паміж гульцамі 1,5-2 м. Можна даваць практыкаванні з прасоўваннем наперад.

Педагогічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае ўвагу, замацоўвае і ўдасканальвае элементы тэхнікі лыжных хадоў, выхоўвае сумленнасць.

АДНАНОЖКА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (на адной лыжы) - індывідуальна 5-25 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы выстройваюцца ў чаргу за агульнай лініяй старту. Па сігнале гульцы накіроўваюцца да лініі фінішу, якая знаходзіцца ў 30 м. Гульцы слізгаюць на адной лыжы, адштурхваючыся двума палкамі і нагой без лыжы. Выйграе лыжнік, першым Перасекшы лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартваць толькі па сігнале. Другі раз гульня праводзіцца ў зваротным напрамку са зменай ногі. Не штурхаць і не перашкаджаць іншым гульцам.

Педагогічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку штуршка рукамі, развівае сілавую цягавітасць, каардынацыю рухаў, выхоўвае павагу да суперніка.

АПЯРЭДЗІЎШЫ НА ЭТАП

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 5-6 чалавек.

Месца - замкнёная добра ўбітая лыжня 300-500 м. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Круг разбіваюць на роўныя па даўжыні этапы. Колькасць этапаў роўна колькасці гульцоў каманды. На кожным этапе па

адным гульцу ад каманды. Па сігнале гульцы 1этапа прасоўваюцца класічным ходам да 2 этапу. Крануўшы рукой партнёра гульцы 1 этапу застаюцца на месцы, а гульцы 2 этапы прасоўваюцца да 3 і г.д. Гульня працягваецца да таго часу, пакуль адна з каманд не апырэдзіць іншую на адзін этап.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Эстафета перадаецца дотыкам рукі па тулаве. Стартаваць толькі па сігнале.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае хуткасную цягавітасць, замацоўвае навык перадачы эстафеты, вучоўвае пачуццё адказнасці перад таварышамі.

ПАЛЯВАННЕ ЗА СЦЯЖКАМІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 8-10 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 4-5 сцяжкаў.

ПРАВЯДЗЕННЕ: На процілеглых баках паляна праводзяцца 2 лініі старту. Адлегласць паміж імі 80-100 м. Гульцы абедзвюх каманд выстройваюцца ў шэрагі за лініямі старту. Перад гульнёй лыжнікі абедзвюх каманд пракладваюць уласныя, ня датыкальныя лыжні. Па сярэдзіне паляны паміж пракладзенымі лыжня расстаўляюцца паралельна лініі старту сцяжкі, лік іх роўна ліку гульцоў адной каманды. Па сігнале лыжнікі накіроўваюцца наперад па сваёй лыжні і імкнуцца схапіць сцяжок размешчаны справа ад лыжні. Выйграе каманда у якой больш сцяжкаў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Нельга вырываць сцяжок з рук суперніка. Браць толькі сцяжок размешчаны справа ад лыжні.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае спрыт, хуткасць рэакцыі, хуткасныя якасці лыжніка, ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў.

ПАЛЯЎНІЧЫЯ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна 10-15 чалавек.

Месца - замкнёная лыжня 30 м. Дапаможнікі - 4 «снежка» (у паляўнічых).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Выбіраюцца 4 "паляўнічага", астатнія - «звяры». «Звяры» вольна перасоўваюцца класічным ходам па крузе, а «паляўнічыя» стаяць спіной адзін да аднаго ў цэнтры круга, трымаючы ў руках па 1 «Сняжок». Па сігнале ўсе «звяры» спыняюцца, а «паляўнічыя» лёгка кідаюць у іх «снежкі». «Звяры» адхінацца, не сыходзячы з месца. Осаленыя «звяры» мяняюцца ролямі з «паляўнічымі» і гульня працягваецца. Выйграюць гульцы ні разу не пабылі ў ролі "паляўнічых".

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Нельга «звьярам» пасля сігналу схадзіць з месца. «Паляўнічым» нельга падыходзіць бліжэй да «звьярам». Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, трапнасць, спрыт і кемлівасць, ўдасканалвае тэхніку класічнага ходу.

ПАЛЯЎНІЧЫ І ДЗІЧ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - пар. і арт. школьны. Якія граюць - 2 каманды па 5-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 2 стойкі, ручнік (шалік і інш. Падручны матэрыял).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Па жэрабі адна каманда атрымлівае назву - "паляўнічых", іншая - «дзічыны». Абедзве каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У 60 м насупраць кожнай каманды усталяваюць стойкі. У руках у першага гульца каманды «дзічыны» ручнік - «зброю паляўнічых». Па сігнале першыя гульцы абедзвюх каманд бягуць вывучаным стылем да стойкі. Задача дзічыны: кінуць ручнік каля стойкі, абмінуць яе і чыстымі вярнуцца да сваёй каманды. Задача паляўнічага: дабегчы да стойкі падняць ручнік і на зваротным шляху дагнаць і осаліць ручніком дзічыну. Калі паляўнічы осаліў дзічыну, ён прыносіць камандзе 1 ачко, у адваротным выпадку паляўнічы, не збаўляючы хуткасці перадае ручнік таварышу па камандзе, якая даганяе наступную дзічыну. Затым каманды змяняюцца ролямі. Выйграе каманда, якая набрала за 2 гульні больш ачкоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартваць толькі па сігнале. Эстафету перадаваць рукой па плячы. Стойкі абегаюць справа, каманду злева па ходзе свайго руху. Паляўнічым нельга кідаць ручнік у дзічыну. Дзічыны класці ручнік побач са стойкай акуратна.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае спрыт, трапнасць, хуткасныя якасці лыжніка, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПАДАЮЧАЯ ПАЛКА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна 5-20 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - палка вышыняй 1-1,5 м (можна лыжная).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Усе граюць ўстаюць у круг і разлічваюцца па нумарах. Першы нумар выходзіць у цэнтр круга, ставіць палку на снег вертыкальна і называе нумар. Гулец з названым нумарам павінен паспець злавіць палку. Калі не злавіў і яна ўпала на снег, гулец атрымлівае штрафной бал. Выйграюць гульцы з найменшай колькасцю штрафных балаў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: водзячы не павінен перашкаджаць лавіць палку. Нумар называць выразна, гучна і выразна.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасць рэакцыі, увага, спрыт.

ПАРАМІ АД ВОДЗЯЧАГА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 6-8 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным на адлегласці 4 м адна ад іншай. Інтэрвал паміж якія стаяць у калонах 1,5-2 м. Крайнія гульцы каманд размяшчаюцца на лініі старту і лініі фінішу. Паміж калонамі ў 2-3 м ад лініі старту - вядучы. Па сігнале першыя гульцы абедзвюх каманд накіроўваюцца па калідоры, які ўтварыўся паміж камандамі, да лініі фінішу, а вядучы стараецца дагнаць іх і закрануць рукой. Осаленный гулец становіцца водзячы. Другія гульцы падчас спаборніцтва першых прасоўваюцца да лініі старту і г.д. Выйграе каманда, гульцы якой радзей былі водзячы.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Салить рукой па тулаве. Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму. Калі вядучы ня дагнаў ўцекачоў; ён можа паўтарыць спробу, пераследуючы наступную пару, пасля чаго замяняецца новым. Гульня доўжыцца да таго часу, пакуль кожная пара не паўдзельнічае ў гульні тройчы, ратуючыся ад водзячы.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўвагу, шпаркасць рэакцыі, хуткасныя якасці лыжніка, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПАСТУХА І СТАТАК

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. і пар. школьны. Якія граюць - індывідуальна 5-20 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - павязка на вочы.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Выбіраецца вядучы - «пастух», астатнія - «авечкі». Авечкі стаяць за лініяй - у «кашарамі», пастух збоку ад іх. Пастух прамаўляе словы: "авечка, авечкі, вось я прыйшоў». Авечкі па чарзе пад'язджаюць да пастуха і пытаюцца: «Пастух, колькі мне дасі крокаў?». Пастух кожны раз называе (да 10 крокаў), і тады авечка адыходзіць на гэты лік крокаў і спыняецца, прычым адыходзіць у любы бок. Калі ўсе авечкі разыйдуцца, пастух (з павязкай на вачах) робіць 3 павароту на месцы і пытаецца: «Дзе мой статак?», А авечкі адклікаюцца: «Бе - бе - бе» і змаўкаюць. Пастух ідзе на іх галасы і, дакрануўшыся да адной з авечак, пытаецца: «Овечка, хто ты?» А тая ў адказ: «Бе - бе - бе» пастух павінен адгадаць імя грае, і тады яны мяняюцца ролямі, інакш гэтая авечка адводзіць пастуха на месца і вяртаецца. Выйграе гулец ні разу не былы пастухом.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Сачыць каб авечкі не схадзілі з месцаў. Пастуху нельга падглядаць, сачыць за колькасцю крокаў, зробленымі авечкамі ад пастуха. Можна даваць не крокі, а штуршкі рукамі.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае арыентаўку ў прасторы без зрокавага кантролю на слыхавы сігнал, развівае кемлівасць, мысленне, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПЕРАБЕЖКАМІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 5-20 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - «снежкі» (загадзя прыгатаваныя).

ПРАВЯДЗЕННЕ: На процілеглых баках паляны праводзяцца лініі двух «гарадоў». Перпендыкулярна ім па краі праводзіцца бакавая лінія. Адна каманда выбудоўваецца ў шэраг на лініі аднаго з «гарадоў», іншая на бакавой лініі са «снежкамі» у руках (у кожнага гульца 3). Па сігнале гульцы, якія знаходзяцца ў горадзе, пачынаюць па чарзе пераходзіць у іншы горад, а гульцы, якія знаходзяцца на бакавой лініі, імкнуцца осаліць які бег «снежкай». Падлічваецца лік осаленных. Затым каманды змяняюцца ролямі. Выйграе каманда захавала пры перабежцы больш гульцоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Саліць «снежкай» толькі па тулаве (рукі, ногі, галава не ў рахунак). Саліць за горадам нельга. Гульцы павінны выкарыстоўваць толькі 3 «снежка».

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае трапнасць, спрыт, каардынацыю рухаў, увага, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПЕРАГОНКІ ЛЫЖНІКАЎ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 5-20 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. Па сігнале апошнія гульцы каманд бягуць з вонкавага боку вывучаным стылем і, устаўшы наперадзе каманды, падымаюць руку ўверх. Гэта служыць сігналам для наступнага, які стаў апошнім гульца каманды і г.д. выйграе каманда, раней перабудаваны ў першапачатковы парадак.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартваць толькі па сігнале. Руку падымаць дакладна ўверх, прамую. Не перашкаджаць што беглі.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўвагу, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПЕРАДАЙ ІНШАМУ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-12 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 2 сцяжка, 2 пары лыжных палак.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У 50 м насупраць кожнай каманды усталёўваюцца сцяжок - месца павароту. Першыя гульцы каманд з лыжнымі палкамі. Па сігнале яны дабегаешся да сцяжка, абгінаюць яго і вяртаюцца да каманды,

перадаючы эстафету - лыжныя палкі наступным гульцам. Выйграе каманда апошні гулец, якой раней пераступіў лінію старту.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Другі гулец уступае ў гульню толькі пасля таго, як апрануў цямяк лыжных палак. Стыль перамяшчэння можна абгаварыць.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці, шпаркасць, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ЗМЕНИ МЕСЦАЎ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 3 каманды па 6-8 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 4 сцяжка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы каманд, узяўшыся за рукі, выстройваюцца ў шэрагі на лініях, флангі якіх пазначаюцца сцяжкамі. Адлегласць паміж імі 50 м. Перад першай шарэнгай ў 50 м таксама лінія, пазначаная сцяжком з флангу. Па сігнале гульцы ўсіх каманд, ня раз'яднаць рук, бягуць уперад, імкнучыся як мага хутчэй заняць чарговую лінію: першая каманда на чацвёртую, другая на трэцюю, трэцяя на другую лінію. Выйграе каманда, першай выканалі заданне ня разарваўшы ланцуга.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Калі каманда расшчапіў ланцуг, то яна выходзіць з гульні. Залік фінішу па апошнім гульцу каманды. Трымаць раўненне ў шэрагу. Стартаваць толькі па сігнале. Гульню паўтарыць 5 - 6 разоў. Для паўторнага правядзення гульні шарэнгі паварочваюцца вакол.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, пачуццё калектывізму, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПЕРАЦЯГНІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - пар. і арт. школьны. Якія граюць - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - вяроўка даўжынёй 3 м - 8-10 штук.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы разбіваюцца на пары (роўныя па сілах гульцы па адным ад кожнай каманды). Праводзіцца лінія, спіной да якой становяцца ўсе гульцы каманд (адны справа, іншай каманды злева) на аднолькавай адлегласці. На пару апранаюць аркан (вяроўку са звязанымі канцамі). Па сігнале ўсе гульцы цягнуць суперніка ў свой бок. Той, хто перацягнуў за лінію прыносіць камандзе 1 ачко. Выйграе каманда з найбольшай колькасцю ачкоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Цягнуць толькі па сігнале. Варта ўсталяваць час паядынку (15,20,30 сек.), Калі за гэты час ні адзін гулец не перацягнуў суперніка за лінію, то аб'яўляецца нічыя (0,5 ачкі).

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае сілу, выхоўвае волю да перамогі, спрыяе развіццю устойлівасці на лыжах.

ПЕРАМАГАЮЦЬ СПРЫТНЫЯ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 5 чалавек без палак.

Месца - снегая пляцоўка прыкладна 30x15 м. Дапаможнікі - 2 камплекты нумароў ад 1 да 5.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Па кутах поля акрэсліваюць крэпасці. Крэпасці, якія належаць кожнай камандзе, размешчаны адзін супраць аднаго па дыяганалі. Да спінах рабят прымацоўваюць нумары ад 1 да 5. У каманд нумары разнаг колеру. Суддзя выбірае сабе памочніка, які кантралюе палову пляцоўкі. Гульцы разбягаюцца па полі. Кожны з іх можа лавіць толькі таго гульца з каманды суперніка, які мае лічбу меншую чым у яго самога. Осаленны ідзе ў крэпасць якая захапіла яго каманды. Гульня доўжыцца 30 мін. Перамагае каманда, якая захавае на полі больш гульцоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу суддзі. Пры перамяшчэнні гульцоў выкарыстоўваецца любы стыль перамяшчэння. Вызваліць осаленнага можна, калі хто - небудзь з гульцоў яго каманды прарвецца ў крэпасць і закрэпе палоннага рукой. Кожны ўдзельнік гульні можа адпачываць у сваёй крэпасці, але не больш за 1 мін і пры ўмове, што там няма другога гульца з яго каманды.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасць рэакцыі, хуткасць. У малодшых класах замацоўвае элементарную здольнасць параўноўваць лічбы.

ПАВЯРНІСЯ, НЕ ЗВАЛІСЯ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 8-10 чалавек.

Месца - спадзісты схіл. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным на вяршыні схілу і, перасякаючы лінію пасярэдзіне схілу, выконваюць паварот любым спосабам і вяртаюцца да каманды, перадаўшы эстафету дотыкам рукі па плячы наступнага гульцу і г.д. Выйграе каманда раней скончылі заданне.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартуваць толькі па сігнале. Сачыць за перадачай эстафеты. Паварот правай каманды направа, левай - налева. Гульня паўтараецца, але каманды мяняюцца месцамі.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, спрыяе замацаванню тэхнікі павароту ў руху, развівае ўстойлівасць на лыжах.

ПАГОНЯ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - «снежкі» і стойкі па колькасці гульцоў у адной камандзе.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў растуленыя шарэнгі адна за адной на адлегласці 3 м. Насупраць кожнага гульца ў 50-60 м ўстаноўлена стойка, каля якой загадзя падрыхтаваная «сняжок». Па сігнале гульцы абедзвюх каманд накіроўваюцца вывучаным стылем да стоек. Якія стаяць наперадзе гульцы абгінаюць справа стойку і вяртаюцца назад, а якія стаяць ззаду абгінаюць стойку, бяруць «сняжок» і на зваротным шляху спрабуюць осаліць свайго суперніка. Падлічваецца лік осаленных гульцоў. Затым каманды змяняюцца ролямі. Выйграе каманда осалівшая больш гульцоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартваць толькі па сігнале. Абгінаць стойку толькі справа. Саліць толькі рукой па тулаве (рукі, ногі і галава не ў рахунак).

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўвагу, шпаркасць рэакцыі, трапнасць, хуткасныя якасці лыжніка, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

УЗНЯТЫ ПРАДМЕТ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - невялікі схіл. Дапаможнікі - сцяжкі, палачкі, кубікі 20-40 штук.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным на вяршыні схілу за агульнай лініяй старту. Па схіле расстаўлены сцяжкі, палачкі, кубікі. Па сігнале гульцы абедзвюх каманд па чарзе спускаюцца са схілу, імкнучыся падняць са снегу як мага больш прадметаў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульцы ўдзельнічаюць у спаборніцтве 1 раз. Дыстанцыя паміж гульцамі 5 м. Спуск са схілу не затрымліваць. Які выпаў з рук гульца прадмет лічыцца не паднятым. Гульню можна праводзіць індывідуальна.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўстойлівасць на лыжах, кардынацыю рухаў, замацоўвае і ўдасканалвае навыкі спуску са схілу.

ЦЯГНІКОМ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2-4 каманды па 6-8 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У 40-50 м праводзіцца лінія фінішу. Па сігнале каманды ў форме «цягніка» (узяўшы за канцы палкі вперядистоящего гульца) нага ў нагу слізгаюць да лініі фінішу. Выйграе каманда апошні гулец у ланцугу якой першым перасячэ лінію фінішу, пры гэтым не разарваўшы ланцуга.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Каманда, разарваць ланцуг цягніка, выходзіць з гульні. Камандзе старацца ісці ў нагу.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, ўзгодненасць у дзеяннях, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПА ЗВЯРЫНЫХ СЛЯДАХ

ПАДРыхтоўка: Узрост - пар. і мл. школьны. Якія граюць - 3 каманды па 8-10 чалавек. Месца - лес. Дапаможнікі - выразаныя з фанеры сляды жывёл.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Першыя дзве каманды павінны мець выразаныя з фанеры і апранаюць на палкі сляды такіх жывёл, як мядзведзь, лось, воўк, ліса, заяц. Першая каманда сыходзіць у лес, астатнія катаюцца з горак або трэніруюцца на кругавой лыжні. Увайшоўшы ў лес (2-3 чалавекі, у залежнасці ад колькасці слядоў-пазнак) пакідаюць на снезе сляды аднаго са звяроў, напрыклад лісіцы, праз 100-200 м след лісіцы змяняецца следам лася, затым іншага жывёлы і г.д. Зрабіўшы ў лесе кольца працягласцю ў 2-3 км, хлопцы вяртаюцца. Праз 15 мін пасля першай каманды выходзіць другая. Яе задача паўтарыць той жа шлях і вярнуцца назад, але не больш чым на 30 мін пазней першай. Аднак гульцы другой каманды не проста ідуць па слядах, а гэтак жа пакідаюць сляды на снезе, але не адвольна, а ў залежнасці ад таго, чый след пакінуты папярэдняй групай. Калі, напрыклад, пакінуты след лісіцы, то хлопцы ставяць ззаду след ваўка ці мядзведзя. След зайца яны ставіць не могуць, так як заяц пераследваць лісу ня пабяжыць. Такім чынам, за ласём не можа бегчы ліса, а за ваўком - заяц і г.д. Задача трэцяй каманды, якая адпраўляецца ў лес праз 15 мін пасля другой, - ісці па слядах якія пайшлі ў лес таварышаў, правяраючы, ці дакладна другая каманда пакідала свае сляды, прасоўваючыся за першай. Трэцяя каманда таксама павінна вярнуцца да месца збору, але не пазней чым праз 20 мін пасля другой. Пераможца ў гэтай гульні вызначаецца наступным чынам: першая каманда выйграе ў тым выпадку, калі другая і трэцяя каманды не ўклаліся падчас, другая каманда лічыцца пераможцай, калі яна апярэдзіла графік. А калі здарыцца, што абедзве каманды (другая і трэцяя) прыйдуць датэрмінова, то пераможцай лічыцца каманда, якая паказала лепшы час.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. У ходзе спаборніцтва з гульцамі ідуць пасярэднікі, якія правяраюць правільнасць пакідаюцца імі слядоў. Па вяртанні другая каманда дакладвае, у якім парадку і якія сляды пакідала першая каманда, а хлопцы з трэцяй групы даюць ацэнку дзеянням сваіх папярэднікаў. Калі якая-небудзь каманда пераблытала сляды, то яна лічыцца прайграў, незалежна ад часу, якое затраціла на прасоўванне па лесе.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасць лагічнага мыслення, шпаркасць рэакцыі на глядзельную сігнал, ўдасканалвае тэхніку перамяшчэння на лыжах і хуткасць перамяшчэння на іх.

ЗЛАВІ МЯНЕ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 8-20 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы размяшчаюцца за лініяй «дома» на адным баку паляны. На супрацьлеглым ў 40-50 м знаходзяцца 2-3 «лаўца». Лаўцы змаўляюцца паміж сабой нейкія лыжныя руху (напрыклад, элементы тэхнікі лыжных хадоў) яны будуць паказваць. Выязджаюць на сярэдзіну паляны і выконваюць іх. Астатнія граюць ўважліва назіраюць за імі. Выканаўшы абговоренныя руху лаўцы сыходзяць, а якія назіралі выязджаюць з «хаты», пад'язджаюць да таго месца, дзе былі лаўцы і паўтараюць іх руху. Па сігналу настаўніка: «Лаўцы!», Лаўцы ловяць ўцякаюць да лініі дома гульцоў. Тых каго осалілі забіраюць у «палон» да лаўцоў. Выйграюць гульцы, якіх не забралі ў палон лаўцы.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Каманда настаўнікам падаецца падчас выканання гульцамі лыжных рухаў. За лініяй дома салить нельга. Саліць рукой па тулаве (рукі, ногі, галава не ў сэт).

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўвагу, каардынацыю рухаў, хуткасць рэакцыі, хуткасныя якасці лыжніка, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПАКАТАЙ МЯНЕ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 4-6 каманд па 3 чалавека. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 4-6 санак (па 1 на каманду).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы дзеляцца на каманды: 1 дзяўчынка і 2 хлопчыка. Дзяўчынкі садзяцца на санкі, а хлопчыкі буксіруюць іх. Каманды выстройваюцца за агульнай лініяй старту. Па сігнале каманды накіроўваюцца да лініі фінішу, размешчанай у 50 - 60 м ад іх. Выйграе каманда першай Перасекшы лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Нельга дзяўчынкам дапамагаць буксір. Фініш па санках.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, ўстойлівасць на лыжах, шпаркасць перасоўвання на лыжах з ацяжаленем.

ПАПРЫГУНЧЫКІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 6-8 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 10 сцяжкоў.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. Перад кожнай камандай праз кожныя 10 м адзін ад аднаго усталёўваюць 5 сцяжкоў. Па сігнале першыя гульцы каманд

накіроўваюцца наперад і, як праходзіў міма сцяжкоў, выконваюць скачок на лыжах. Дабегшы да апошняга сцяжка абгінаюць яго і такім жа спосабам вяртаюцца да каманды, перадаючы эстафету рукой па плячы наступнага гульцу і г.д. Выйграе каманда, апошні гулец якой першым перасячэ лінію старту.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартваць толькі па сігнале. Скачкі выконваць строга насупраць сцяжкоў з адрываам абедзвюх лыж ад снегу. Абгінаць паваротны сцяжок справа. Эстафету перадаваць дотыкам правай рукі па правым плячы таварыша. Скачок на лыжах выконваць ў руху.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, шпаркасць, ўдасканалвае тэхніку павароту на лыжах у руху, тэхніку скачка на лыжах у руху, тэхніку лыжных хадоў.

АПОШНІ У НЕ ГУЛЬНІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 6-10 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 2 сцяжка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў шэрагі за агульнай лініяй старту. У 50-60 м - лінія павароту, пазначаная сцяжкамі на флангах. Па сігнале гульцы абедзвюх каманд бягуць да паваротнай лініі вывучаным стылем, робяць паварот і вяртаюцца назад. Які прыбег апошнім выбывае з гульні. Гульня праводзіцца 10 раз, затым падлічваюцца гульцы ў кожнай камандзе. Выйграе каманда, у якой засталася больш гульцоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартваць толькі па сігнале. Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму. Можна абгаварыць стыль перамяшчэння на лыжах. Паварот выконваць строга за лініяй пазначанай на флангах сцяжкамі. Гульню можна праводзіць да поўнай перамогі, пакуль усе гульцы адной каманды не выйдуць з гульні.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці лыжніка, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПАБУДУЙ ЗОРКУ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 10 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 2 сцяжка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У 50-80 м насупраць кожнай каманды усталяваюцца сцяжок. Па сігнале стартуюць першыя гульцы каманд, Дабегаюцца да сцяжка, кладуць лыжную палку на снег і вяртаюцца да сваёй каманды, перадаючы эстафету наступным гульцам. Гульня працягваецца да

таго часу, пакуль каманда цалкам выкладзе на снезе з лыжных палак зорку. Выйграе каманда раней скончылі заданне.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Эстафету перадаваць дотыкам правай рукі па плячы таварыша. Ўлічваецца і прыгажосць пабудаванай зоркі.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасць рэакцыі, хуткасныя якасці лыжніка, прывучае да калектыўных дзеянняў, ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў.

ПАБУДУЙЦЕ МОСТ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 6-10 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 2 сцяжка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У 50 - 60 м насупраць кожнай каманды ўсталяваны сцяжок. Па сігнале першыя гульцы каманд бягуць вывучаным стылем да сцяжка і адразу за ім выбудоўваюць «мост», затым другія гульцы, праходзяць пад мастом (паміж палкамі і гульцом) і выбудоўваюць адразу за ім мост і г.д. апошні гулец праходзіць самы доўгі шлях пад мастамі, затым камандуе: «Устаць!» і ўсе гульцы накіроўваюцца да лініі старту і выстройваюцца ў калону па адным. Выйграе каманда, якая зрабіла гэта хутчэй.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Чарговы гулец стартуе толькі пасля таго, як папярэдні пабудаваў мост. Мост лепш будаваць шырэй, для лепшага яго праходжання. Скончыўшы пабудова, першы гулец падымае правую руку ўверх.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўвагу, шпаркасць рэакцыі, хуткасныя якасці лыжніка, каардынацыю рухаў, ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў.

ПОЯС

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - пар. і мл. школьны. Якія граюць - 2 каманды па 6-10 чалавек. Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - пояс (шалік).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў шэрагі на адлегласці 15-20 м. Кіраўнік перадае пояс аднаму з гульцоў, які праходзячы за спінамі супернікаў, непрыкметна кідае яго за спіной аднаго з іх і, працягваючы бег, накіроўваецца да сваёй камандзе. Той гулец, за спіной якога кінуты пояс, ўздымае яго і даганяе водзячы, спрабуючы яго осаліць да таго, як той ўстане ў строй сваёй каманды. Калі осаліт, то які ўцякае становіцца палонным і ўстае ў строй супернікаў, калі не, то сам пераходзіць у строй водзячы. Гульня працягваецца 15-20 мін. Выйграе каманда, якая здолела захапіць больш палонных.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Сачыць каб пояс кідалі строга за спіной аднаго з гульцоў, а ўдар поясам не вырабіў траўму ўцякаў.

Педагагічнае значэнне: Гульня выхоўвае шпаркасць рэакцыі, спрыт, развівае хуткасныя якасці, увага лыжніка.

ПРАКЛАДКА ЧЫГУНКІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 5-20 чалавек. Месца - невялікая роўная паляна з неглыбокім снегам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы выстройваюцца ў чаргу правым бокам да лініі старту. У 50-60 м ад іх - лінія фінішу. Па сігнале гульцы перасоўваюцца прыстаўным крокам да лініі фінішу, пракладваючы «чыгунку». Выйграе лыжнік, першым Перасекшы лінію фінішу, улічваючы роўнасць і выразнасць пракладкі «чыгункі» на снезе.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму гульнію можна праводзіць без уліку часу на якасць пракладкі «чыгункі».

Педагагічнае значэнне: Гульня спрыяе авалодання ступаючым крокам, развівае каардынацыю рухаў, спрыяе развіццю устойлівасці на лыжах.

ПРАСЛІЗГАЙ ДАЛЕЙ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 8-12 чалавек. Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы выстройваюцца ў калону па адным за лініяй старту. У 5-10 м праводзіцца лінія паралельная лініі старту. Гульцы па чарзе разбегшыся да лініі злучаюць ногі і імкнуцца праслізгаў як мага далей. Кожнаму гульцу даецца 3 спробы. Выйграе лыжнік праслізгаў з 3 спроб далей за ўсіх.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Чарговы гулец уступае ў гульнію толькі пасля таго як папярэдні цалкам спыніцца. Нельга штурхацца пасля лініі пракату. Праводзіць асобна сярод хлопчыкаў і дзяўчынак. На месцы прыпынку гулец на ўзроўні лыжнага мацавання утыкае ў снег сваю лыжную палку.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўстойлівасць на лыжах, каардынацыю рухаў, ўдасканалвае разгон на лыжах.

СКАЧКІ ПРАЗ ПЕРАШКОДЫ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. і пар. школьны. Якія граюць - індывідуальна. Месца - спадзісты схіл з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Папярок схілу праводзяць 3-4 паралельныя лініі. Спускаючыся ўніз па схіле, лыжнікі імкнуцца пераскочыць праз іх. Той, хто без памылак пераскочыў праз усе перашкоды, - пераможца.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Удзельнік пачынае спуск толькі пасля поўнага спуску папярэдняга. Варта правільна разлічыць адлегласць паміж лініямі. Можна трохі ўскладніць заданне, выбраўшы больш круты схіл.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўстойлівасць пры спуску.

КВАЧА НА ЛЫЖАХ

ПАДРыхтоўка: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 10-15 чалавек. Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Выбіраецца вядучы. Усе граюць вольна перасоўваюцца слізгальным крокам на лыжах у межах паляны. Вядучы імкнецца дагнаць і запляміць аднаго з гульцоў. Той, каго осалілі спыняецца, падымае руку ўверх і аб'яўляе: «Я пятнашка!» І гульня працягваецца з новым водзячы. Перамагаюць гульцы ні разу не пабылі ў ролі водзячы.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Ці не пхацца і не перашкаджаць адзін аднаму. Саліць толькі па тулаве (рукі, ногі, галава не ў рахунак).

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае каардынацыю рухаў, спрыт, уважлівасць, ўстойлівасць на лыжах.

РАЗВЕДЧЫКІ І ВАРТАВЫЯ

ПАДРыхтоўка: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 8-10 чалавек.

Месца - роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - сцяжок.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца шэрагамі тварам адзін да аднаго не адлегласці 40-50 м пасярэдзіне паляны усталёўваюць сцяжок. Адна каманда - «разведчыкі», другая - «вартавыя». Гульцы кожнай каманды маюць аднолькавыя парадкавыя нумары. Выкладчык называе любы парадкавы нумар у любой паслядоўнасці. Гульцы абедзвюх каманд якія маюць гэты нумар бягуць любым стылем да флажка. Выведнік павінен узяць сцяжок і забраць яго за лінію сваёй каманды, а гадзінны павінен осаліць яго, але толькі ў тым выпадку, калі сцяжок знаходзіцца ў руках у разведчыка. Калі разведчык паспее забраць сцяжок за лінію сваёй каманды, то гадзінны, ня осаліўшы выведніка, пераходзіць у палон да выведніка. І наадварот. Выйграе каманда, забралі большую колькасць палонных.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня працягваецца да таго часу, пакуль кожны гулец прыме ўдзел у гульні. Каб лягчэй было ўзяць сцяжок, выведнік рознымі лыжнымі рухамі адцягвае

гадзіннага, які абавязаны паўтараць гэтыя руху. Салить рукой па тулаве. За лініяй каманды салить нельга.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасць, увага, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

РАССТАЎ І ЗБЯРЫ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек. Месца - невялікі схіл без хмызнякоў. Дапаможнікі - 10 сцяжкоў (па 5 на кожную каманду).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным на вяршыні схілу за агульнай лініяй старту. Унізе, перад кожнай камандай на аднолькавай адлегласці сцяжок. Па сігнале першыя гульцы каманд, спускаючыся са схілу, расстаўляюць сцяжкі ўздоўж лыжні, Дабегаешся да сцяжка (месца развароту), абгінаюць яго і вяртаюцца да каманды, пераадолеўшы ўздым, і перадаюць эстафету. Другія гульцы каманд, спускаючыся са схілу, збіраюць сцяжкі і г.д. выйграе каманда, раней іншы скончылі заданне.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Першыя гульцы каманд стартуюць толькі па сігнале. Абыходзіць каманду злева па ходзе свайго руху. Які страціў сцяжок ці не які ўсталяваў яго ў вертыкальным становішчы вяртаецца і выпраўляе сваю памылку. Перадаваць эстафету рукой па тулаве (рукі, ногі, галава не ў рахунак). Сачыць за перадачай эстафеты.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканалвае навыкі спуску са схілу, развівае каардынацыю рухаў, замацоўвае і ўдасканалвае тэхніку перамяшчэння ў ўздым на лыжах.

САЛКІ СА СНЯЖКОМ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. і пар. школьны. Якія граюць - індывідуальна (без палак). Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам памерам 30x15. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: У цэнтры паляны расчыркаюць круг - месца для водзячы і яго памочнікаў. Выбіраецца вядучы, астатнія граюць разбягаюцца па пляцоўцы. Па сігнале кіраўніка вядучы стараецца осалить снежкам і удзельнікаў, якія становяцца яго памочнікамі і атрымліваюць права осалить іншых. Такім чынам, па ходзе гульні паступова памяншаецца лік граюць, свабодна бегюць па пляцоўцы. Гульня сканчаецца, калі застанецца адзін неосаленны гулец. Ён становіцца пераможцам і можа стаць водзячы пры паўторнай гульні.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Осалить снежкам толькі па нагах (рукі, ногі, галава не ў рахунак). Спосаб перамяшчэння на лыжах любы.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае трапнасць, спрыт, хуткасць і рэакцыю.

САМАКАТ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна 8-10 чалавек. Месца - невялікая роўная паляна з добра накатанай лыжняй (30 м). Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы па чарзе праходзяць адрэзак лыжні адштурхваючыся адной нагой (як на самакаце) і падлічваючы колькасць адштурхванняў. Выйграе гулец які зрабіў менш адштурхванняў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Сачыць, каб слізгаценне было адноопорным. Нельга слізгаць на адштурхваюцца назе. Чарговы гулец уступае ў гульню толькі пасля завяршэння папярэдняга. Гульню праводзіць 2 разы, памяняўшы апорную нагу.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае штуршок нагой, развівае каардынацыю рухаў, выходзіць сумленнасць.

САМЫ ХУТКІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды па 8-10 чалавек.

Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам.

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды падзяляюцца на цотныя і няцотныя нумары і выстройваюцца ў калоны па адным па краях паляны, прычым цотныя нумары тварам да няцотных адной каманды. Адлегласць паміж цотнымі і няцотнымі нумарамі 50 - 100м. па сігнале стартуюць любым вывучаным стылем першыя гульцы цотных каманд. Як толькі лыжнік перасякае лінію старту няцотных нумароў, стартуе няцотны нумар які стаіць першым у калоне і г.д. выйграе каманда, раней скончылі перабежкі.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Абегала каманду справа па ходзе свайго руху.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае ўвагу, хуткасныя якасці лыжніка.

САМЫ ЎСТОЙЛІВЫ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна.

Месца - невялікі схіл без хмызнякоў.

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы выстройваюцца ў калону па адным за лініяй старту. У 5 м праводзіцца лінія паралельная лініі старту. Па чарзе гульцы спускаюцца са схілу на адной назе. Пхацца палкамі (набіраць разгон) дазваляецца да лініі. На месцы поўнага прыпынку гулец на ўзроўні мацавання утыкае ў снег сваю лыжную палку. Выйграе лыжнік, далей за ўсіх ўкацілі ад лініі старту і ня хто апусьціў паднятую нагу на снег.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Набіраць разгон толькі да лініі. Гулец хто апусьціў нагу на снег выбывае з гульні.

Чарговы гулец уступае ў гульню толькі пасля таго, як папярэдні гулец адыдзе ў бок ад месца прыпынку, прычым поўнага прыпынку лыжы.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, ўдасканальвае ўстойлівасць на адной лыжы, развівае хуткасныя якасці лыжніка.

САМЫ ТРАПНЫ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - індывідуальна.

Месца - невялікая роўная паляна з пракладзенай лыжнёй (100-150м).

Дапаможнікі - уздоўж лыжні 3 розныя мішэні (шчыт, снегавік), у кожнага гульца па 3 загадзя прыгатаваных снежка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Па сігнале лыжнікі стартуюць адзін за адным з інтэрвалам 5 м і, праязджаючы міма мішэняў не зніжаючы хуткасці імкнуча патрапіць у кожную сняжком. Перамагае гулец, які за 3 заезду (9 кідкоў) большую колькасць разоў ўразіць мішэнь.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Кідкі снежкамі па мішэні выконваць у руху, не збаўляючы хуткасці, спыняцца нельга. На кожную мішэнь гулец можа выкарыстоўваць толькі адзін сняжок. Гулец, які страціў сняжок па ходзе перамяшчэння пазбаўляецца права аднаго кідка. Каля кожнай мішэні знаходзіцца памочнік выкладчыка, які запісвае колькасць дзейсных кідкоў насупраць прозвішча ўдзельніка. Мішэні пажадана ўсталяваць па розных бакі ад лыжні. Выканаўшы кідкі лыжнікі справа ад лыжні вольным ходам адзін за адным вяртаюцца да лініі старту. Другі заезд гульцоў пачынаецца пасля таго, як апошні гулец скончыць кідкі па мішэнях і вернецца ў строй. Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму. Можна ўскладніць заданне паваротам на 360 каля кожнай мішэні.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае трапнасць, сумленнасць, каардынацыю рухаў, ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў.

ЗБІ ПАЛКАМІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 8-10 чалавек.

Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам.

Дапаможнікі - палка (можна лыжная).

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца ў калоны па адным тварам адзін да аднаго на адлегласці 50 м, кожная за лініяй старту. Перад камандамі паралельна лініях старту праводзяцца на адлегласці 3 м лініі. У цэнтры на адлегласці 25 м ад кожнай каманды усталяваецца вертыкальная ў снег палка. Па сігнале першыя гульцы каманд накіроўваюцца коньковым ходам наперад, перасякаюць лінію перад камандай суперніка, робяць паварот на 180 і накіроўваюцца да палкі, імкнучыся збіць яе першым. Які збіў палку прыносіць камандзе 1 ачко. Далей у гульню ўступаюць другія гульцы і г.д. выйграе каманда, якая набрала большая колькасць ачкоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Гулец які прайграў у забегу ўсталёўвае палку на месца. Гульцы бягуць справа ад палкі. Другія гульцы ўступаюць у гульні толькі пасля таго, як першыя вярнуцца да каманды. Неабходна сачыць за захаваннем тэхнікі бяспекі пры збіванні палкі; не дапускаць вынасу лыжнай палкі наперад, у бок суперніка; можна запатрабаваць, каб граюць збівалі палку пэндзлем.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці, ўдасканальвае тэхніку коньковага ходу, замацоўвае навык павароту ў руху.

САРАКАНОЖКА НА ЛЫЖАХ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - некалькі каманд (без палак).

Месца - паляна з цвёрдым снежным покрывам.

Дапаможнікі - доўгія вяроўкі (па колькасці каманд), сцяжкі для разметкі.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Лыжнікі будуюцца ў розныя калоны па адным на адлегласці 2-3 м. Адлегласць паміж камандамі не менш 3 м. Кожная калона атрымлівае па доўгай вяроўцы, за якую трымаюцца лыжнікі, стоячы справа і злева. Перад калонамі адзначаецца стартавая рыса. На адлегласці 60-100 м ад стартавай рысы адзначаецца лінія фінішу, на якой насупраць кожнай калоны трэба ўкапаныя ў снег палку, сцяжок або накатаць са снегу вялікія камякі. Па сігнале лыжнікі ў калонах, трымаючыся за вяроўку бягуць да лініі фінішу. Калона, якая прыбегла першай у поўным складзе, лічыцца пераможцай.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Усе лыжнікі павінны бегчы, трымаючыся за вяроўку. Калі гулец адпусціў вяроўку, ён павінен дагнаць сваю калону і ўхапіцца за яе. Каманда заканчвае бег, калі замыкаючы гулец у калоне перасячэ фінішную рысу.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці лыжніка, зладжанасць у камандных дзеяннях, адказнасць за зыход гульні.

ЗДОЛЕЙ ПЕРАМОГАМІ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. школьны. Якія граюць - 2 каманды.

Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам з двума дрэвамі, якія знаходзяцца на адлегласці 30-40 м.

Дапаможнікі - тоўсты шнур даўжынёй 30-40 м.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Шнур нацягваецца паміж дрэвамі на вышыні 50-60 см. На сярэдзіне шнура прывязваецца каляровая пазнака. Па абодва бакі ад шнура пракладаюцца лыжні. Каманды выстройваюцца на процілеглых баках шнура ў калоны па адным. Па сігнале лыжнікі, якія ўзначальваюць калоны, кожны па сваёй лыжні перасоўваецца ўздоўж шнура да адзнакі,

імкнучыся першым дакрануцца да яе рукой. Гулец, які выканаў першым заданне, прыносіць камандзе пераможнае ачко. Затым падлічваецца агульная колькасць ачкоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Гэтак жа гульнію можна праводзіць у выглядзе эстафеты, але тады абедзве лыжны трэба закольцовываецца і вынік падводзіцца па апошніх гульцам, можна загадзя абгаварыць спосаб перамяшчэння.

Педагагічная значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці лыжніка, выходзіць пачуццё адказнасці за канчатковы вынік, ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў.

ТЭХНІЧЫ ЛЫЖНІК

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - індывідуальна.

Месца - дзве замкнёныя лыжны адна ў іншы (60 і 40 м)

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы рухаюцца па вонкавым коле адначасовым аднакрокавым ходам адзін за адным. Выкладчык называе аднаго з самых тэхнічных лыжнікаў, які пераходзіць на ўнутраную лыжню і працягвае рух. Далей па чарзе называецца яшчэ 3-4 самых тэхнічных лыжніка, якія гэтак жа пераходзяць на ўнутраную лыжню. Пасля таго, як набралася 4-5 самых тэхнічных гульцоў, выкладчык спыняе ўсіх, падаючы магчымасць тэхнічным лыжнікам прадэманстраваць сваё майстэрства на ўнутранай лыжні. Гульцы на знешняй лыжні з выкладчыкам разам выбіраюць пераможца - самага лепшага, тэхнічнага лыжніка.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Рухацца адзін за адным, трымаючы інтэрвал 2-3 м нельга абганяць наперадзе ідучага лыжніка. Выкладчык па ходзе гульні выпраўляе памылкі ў тэхніцы кожнага гульца. Сачыць за скончанай штуршка нагамі і рукамі.

Педагагічнае значэнне: Гульня замацоўвае навыкі штуршка рукамі і нагамі, ўдасканальвае тэхніку адначасовага аднакрокавым ходу, развівае стараннасць і імкненне да правільнага выканання тэхнікі.

ЦІШЫНЯ

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - мл. і пар. школьны. Якія граюць - індывідуальна.

Месца - невялікая паляна без няроўнасцяў з цвёрдым снежным покрывам.

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Выбіраецца вядучы. Усе якія граюць адзін за адным перасоўваюцца па крузе любым вивучаным стылем і хорам кажуць: «Цішыня ў сажалкі, ня калышацца вада, не шумяць чароты, а вакол ні душы!». Прамовіўшы апошнія словы, якія граюць спыняюцца, прымаюць

ўпор прысеўшы. Вядучы сочыць за тым, каб ніхто не паварушыўся і ня мяняў позу. Калі ён заўважыў паварушыцца, яны мяняюцца ролямі і гульня працягваецца з новым водзячы. Гульня працягваецца 15-20 мін. Выйграюць тыя, хто ні разу не быў у ролі водзячы.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Нельга парушаць строй і абганяць впередиидушего. Неабходна адзначыць лепшага водзячы. Стыль перамяшчэння можна змяняць з новым водзячы.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае ўвагу, каардынацыю рухаў, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ПЕРАЦЯГНУЦЬ

ПАДРыхтоўка: Узрост - любы. Якія граюць - 4-5 каманд па 3 чалавека. Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам.

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды выстройваюцца за агульнай лініяй старту. У 50-80 м - лінія фінішу. Адзін гулец прысядае, выцягвае палкі наперад, а два яго партнёра па камандзе, устаўшы наперадзе, бяруцца за яго палкі (адзін за левую, іншы - за правую). Па сігнале каманды рухаюцца наперад, г.зн. наперадзе якія стаяць гульцы каманды цягнуць свайго таварыша за палкі. Перамагае каманда, першай Перасекшы лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць толькі па сігнале. Які прысеў гульцу каманды, якога цягнуць за палкі, нельга ўставаць. Не штурхаць і не перашкаджаць адзін аднаму. Што цягнуліся гульцы маюць па адной лыжнай палцы, якой пхаюцца, у другой рукаў іх лыжная палка гульца, якога яны за яе цягнуць. Залік на фінішы вядзецца па апошнім гульцу (якога цягнуць за лыжныя палкі).

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае каардынацыю рухаў, шпаркасць перасоўвання з абцяжарваннем.

ЦЯЖКАЯ ДАРОГА

ПАДРыхтоўка: Узрост - пар. і арт. школьны. Якія граюць - індывідуальна.

Месца - замкнёная лыжная траса даўжынёй каля 1 км, разбітая на 6 участкаў.

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Усталёўваюць спосаб перамяшчэння на кожным участку, дапусцім:

- 1 - папераменны двухкрокавы ход;
- 2 - папераменны класічны ход без палак (палкі трымаць за сярэдзіну);
- 3 - хуткасны варыянт адначасовага класічнага ходу;
- 4 - адначасовы бяскрокавы ход;
- 5 - адначасовы двухкрокавы коньковы ход;
- 6 - коньковы ход без адштурхвання палкамі.

Магчымыя і іншыя заданні на участках - этапах, уключаючы выкарыстанне спосабаў уздымаў, спускаў, тармажэнняў паваротаў, калі траса пракладзеная на перасечанай мясцовасці. Лыжнікам даюць агульны старт. На кожным участку выкарыстоўваюць зададзены спосаб перамяшчэння. Перамагае гулец, які, пераадолеўшы ўсе цяжкасці, хутчэй за ўсіх прыйдзе да фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: На кожным участку - этапе выкарыстоўваць толькі зададзены спосаб перамяшчэння. Дазволены абгон на трасе.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў і змену лыжных хадоў.

У ЯКОЙ ЕЛКІ МЕНШ ГАЛІН

ПАДРЫХОТКА: Узрост - пар. і арт. школьны. Якія граюць (без палак) - 2 каманды па 6-8 чалавек.

Месца - невялікая роўная паляна са бялюткага, але не глыбокім снегам.

Дапаможнікі - 2 сцяжка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Гульцы каманд выстройваюцца ў калоны па адным за агульнай лініяй старту. У 40-50 м насупраць кожнай каманды - сцяжок. Па сігнале першыя гульцы каманд бягуць коньковым ходам (імкнучыся зрабіць як мага менш адштурхванняў нагамі), абгінаюць сцяжок і вяртаюцца назад. У гульню ўступае другі гулец. Ён стараецца след у след прайсці дыстанцыю і г.д. Выйграе каманда, першай скончылі эстафету і з найменшай колькасцю «галін на ёлцы» - з найменшай колькасцю разгалінаванняў слядоў на снезе.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Стартаваць першым удзельнікам толькі па сігнале. Чарговым гульцам сігналам да старту служыць скрыжаванне папярэднім гульцом лініі старту. Сачыць за стартам гульцоў. Вяртацца да каманды трэба ад'ехаўшы трохі ў бок, каб не затаптаць сляды на снезе. Абгінаць сцяжок і перадаваць эстафету справа. Варта прымаць да ўвагі, як колькасць галін так і падчас выканання задання.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку коньковага ходу, спрыяе авалодання адштурхваннем слізгальным упорам, развівае каардынацыю рухаў, ўстойлівасць на лыжах, раўнавагу.

УМЕЮ З КІЕМ І БЯЗ ПАЛАК

ПАДРЫХОТКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды (у кожнай толькі 1 пара палак)

Месца - невялікая роўная паляна з цвёрдым снежным покрывам, з гагдзя прыгатаванымі Лыжня для класічнага ходу або палотнамі для коньковага ходу (па 2 для кожнай каманды).

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Усталёўваюць лыжны ход пры перамяшчэнні з палкамі. Удзельнікі выстройваюцца за лініяй старту. У 60-80 м лінія фінішу. Па камандзе першыя гульцы ў камандах ідуць зададзеным лыжных ходам з лыжнымі палкамі да фінішу, ўтыкаюць палкі за фінішнай лініяй і вяртаюцца на лінію старту без іх. Дотыкам рукі перадаюць эстафету другому гульцу, які ідзе да фінішу без лыжных палак, а зваротна з палкамі і перадае іх трэцяга гульцу і г.д. выйграе каманда, апошні гулец якой, першым вернецца на лінію фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Усе няцотныя нумары ў камандах выкарыстоўваюць палкі туды, а цотныя назад. Палкі пакідаць за лініяй фінішу. Пры руху з лыжнымі палкамі ўжываць толькі зададзены лыжны ход.

Педагагічнае значэнне: Гульня ўдасканальвае тэхніку лыжных хадоў, развівае хуткасныя якасці лыжніка.

ПАСКОРАНЫ ХОД

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2 каманды.

Месца - паляна з цвёрдым снежным покрывам.

Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Каманды будуцца ў калоны на адлегласці даўжыні палкі. Кожная калона разлічваецца па парадку нумароў. Кіраўнік займае месца збоку. Ён гучна называе якой-небудзь нумар. Два гульцы з гэтым нумарам зараз жа выходзяць з калоны на вонкавы бок лыжні. Астатнія гульцы з крайняй хуткасцю накіроўваюцца наперад. Гулец, які выйшаў у бок, прапускае сваю каманду, якая паскарае ход, і, як толькі апошні лыжнік параўняецца з ім, хутка становіцца ў канец калоны. Ачко прысуджаецца той камандзе, гулец якой першым заняў месца ў канцы калоны. Праз 1-2 мін, калі лыжнікі выраўнуюць дыстанцыю, кіраўнік працягвае выклік нумароў. Перамагае каманда набрала больш ачкоў.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Нумары за выкліканымі лыжнікамі захоўваюцца. Гульня спыняецца, калі ўсе нумары па адным разе (ці па два) былі выкліканыя кіраўніком.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці лыжніка, шпаркаець рэакцыі на слыхавы сігнал.

ШВЕЦКАЯ ЭСТАФЕТА

ПАДРЫХТОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2-3 каманды.

Месца - закольцованай лыжная траса даўжынёй 2 км, падзеленая на адрэзкі 600, 500, 400, 300 і 200 м. Дапаможнікі - ня патрабуюцца.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Кіраўнік расстаўляе удзельнікаў па этапах згодна з іх сілах. У кожнага этапу знаходзіцца суддзя-кантралёр. Калі удзельнікаў шмат то яны бягуць не адзін круг, а некалькі кругоў па чарзе. Напрыклад,

калі граюць 30 чалавек, з якіх складаюць 3 каманды па 10 чалавек, то на кожным этапе стаяць па 2 удзельнікі каманды: спачатку эстафету прымае адзін з іх, а на другім вітку эстафеты - іншы. Эстафета пачынаецца па сігналу з пераадолення дыстанцыі большай працягласці, а заканчваецца пробеганнем на лыжах спрынтэрскай дыстанцыі. Суддзя на этапе сочыць, каб прыбег закрунуў лыжнай палкай палкі свайго партнёра, які працягвае эстафету. Выйграе каманда, якая завяршыла прабег за меншы час.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Эстафета перадаецца дотыкам лыжнай палкай палкі свайго партнёра. Спосаб перамяшчэння абмяркоўвалі загадзя. Трэба загадзя ўсталяваць колькасць секунд дадае да часу каманды за змену устаноўленага ходу.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці лыжніка, пачуццё адказнасці перад камандай, ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў.

ЭСТАФЕТА Ё ЛЕСЕ

ПАДРЫХОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2-3 каманды па 6-8 чалавек.

Месца - лыжная траса ё лесе даўжынёй 2-3 км са стартам і фінішам якія знаходзяцца побач. Дапаможнікі - стужачка-эстафета па ліку каманд.

ПРАВЯДЗЕННЕ: Дыстанцыя павінна быць размечаная. Перад стартам капітаны каманд па сваім меркаванні расстаўляюць гульцоў па ўсёй дыстанцыі з такім разлікам, каб кожны з іх праходзіў на лыжах не больш 150-400м. праз 15-20 мін пасля таго, як капітаны сышлі расстаўляць сваіх гульцоў на дыстанцыі, суддзя дае сігнал і лыжнікі, якім трэба будзе прайсці першы этап, накіроўваюцца наперад. Кожны ўдзельнік эстафеты стараецца як мага хутчэй пераадолець свой участак і перадаць эстафету-стужачку таварышу, які знаходзіцца на наступным этапе. Выйграе каманда лыжнікаў, якая хутчэй перанясе эстафету ад старту да фінішу.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Эстафета - стужачка павязвалі на пояс. Страта яе ё шляху раўнасільная паразы каманды. Адрозна ж пасля гульні ўсе ўдзельнікі збіраюцца ў адным месцы.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя і валявыя якасці юных лыжнікаў. Ўдасканалвае тэхніку лыжных хадоў. Развівае пачуццё адказнасці.

ЭСТАФЕТА БЯЗ ПАЛАК

ПАДРЫХОЎКА: Узрост - любы. Якія граюць - 2-3 каманды.

Месца - паляна з цвёрдым снежным покрывам. Дапаможнікі - 2-3 сцяжка.

ПРАВЯДЗЕННЕ: цотная і няцотныя нумары кожнай каманды ўстаюць адзін супраць аднаго на адлегласці 60-80 м. Перад сустрэчнымі

калонамi адзначаюць лініі старту. Па сігналу вядучага: «Марш!» - цотныя нумары па парадку выбягаюць на лыжах наперад без палак, імкнучыся хутчэй дасягнуць процілеглага калоны. Яны перасякаюць лінію няцотных нумароў з левага боку, пасля чаго наперад накіроўваюцца да супрацьлеглым баку іх партнёры па камандзе. Якія прыбеглі ўстаюць у канец калоны. Каманда, у якой апошні па парадку лыжнік здзейсніў перабежкамi, заканчвае эстафету. Выйграе каманда, выканалі заданне хутчэй.

АРГАНІЗАЦЫЙНА-МЕТАДЫЧНЫЯ РЭКАМЕНДАЦЫІ: Гульня пачынаецца па сігналу кіраўніка. Эстафету нельга пачынаць заўчасна.

Педагагічнае значэнне: Гульня развівае хуткасныя якасці лыжніка.

ЛІТАРАТУРА

1. Бутін І. М. Лыжны спорт. - М.: Навука і тэхніка, 1993.;
2. Бутін І.М. Праклялі сваю лыжню.- М.: Просвящение 1995
3. Лыжны спорт і методыка выкладання", (канспекты практычных заняткаў) А. У. Міхаланак, І. Л. Аляксандравіч. - Віцебск: ВДУ імя П. М. Машэрава, 2017. – 50с.
4. Масеннікаў І. Б., Смірноў Г. А. Лыжныя гонкі-2е выд., М. Фізкультура і спорт 2000. с. 91-98
5. Міхалёнак А. У. Дыферэнцыраваны падыход як абавязковая ўмова падрыхтоўкі студэнтаў-лыжнікаў. Навука-адукацыі, вытворчасці, эканоміцы матэрыялы XXII(70) Рэгіянальнай навукова-практычнай канферэнцыі выкладчыкаў, навуковых супрацоўнікаў і аспірантаў Віцебск, 15 лютага 2018 г. з 94-95
6. Праабражэнскі В. С. Усё пра лыжах і лыжні, 2005
7. Шапашнікаў В. Д. Станавіцеся на лыжы! 1996

Вучэбнае выданне

**РУХАВЫЯ ГУЛЬНІ НА ВУЧЭБНЫХ ЗАНЯТКАХ
ПА ЛЫЖНЫМ СПОРЦЕ**

Метадычныя рэкамендацыі

Складальнікі:

МІХАЛЁНАК Алена Уладзіміраўна

АЛЕКСАНДРОВІЧ Ірына Леанідаўна

Тэхнічны рэдактар

Г.У. Разбоева

Камп'ютарны дызайн

А.А. Барышава

Падпісана ў друк 2019. Фармат 60x84 ¹/₁₆. Папера афсетная.

Ум. друк. арк. 2,56. Ул.-выд. арк. 2,21. Тыраж экз. Заказ .

Выдавец і паліграфічнае выкананне – установа адукацыі
“Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Машэрава”.

Пасведчанне аб дзяржаўнай рэгістрацыі ў якасці выдаўца,
вытворцы, распаўсюджвальніка друкаваных выданняў

№ 1/255 от 31.03.2014 г.

Надрукавана на рызографе ўстанова адукацыі

“Віцебскі дзяржаўны ўніверсітэт імя П.М. Машэрава”.

210038, г. Віцебск, Маскоўскі праспект, 33.