**Подвижные игры на лыжах**

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №1**

Подвижная игра на лыжах «Занять место»

Играющие передвигаются на лыжах в 1,5 – 2 м друг за другом по замкнутому кругу. Водящий идёт за кругом в противоположную сторону, подаёт команду «Стой!» Дотрагивается до палки одного из лыжни-ков и продолжает быстро двигаться по кругу. По сигналу все останавливаются, а игрок, осаленный водящим, быстро бежит по кругу в том же направле-нии. Каждый стремится занять свободное место. Не успевший занять свободное место становится водя-щим, игра продолжается.
Правило. При перебежке нельзя мешать играющим.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №2**

Подвижная игра на лыжах: «Нападение акулы»

Игра проводится на ограниченной площадке. Из чис-ла наиболее сильных участников выбирается «аку-ла» (водящий). Все остальные участники (рыбки) снимают палки, ставят их в центре площадки и раз-бегаются. По сигналу «акула» начинает ловить «рыбу». Тот, кого осалит «акула», становится «аку-лёнком». Он берёт свои палки и тоже начинает ло-вить «рыбу». Игра заканчивается, когда поймают последнюю «рыбку». Салить игроков можно только рукой.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №3**

ИГРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

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. Прово-дится соревнование между командами лыжников: нужно, спускаясь с горы, проехать под воротами, не задев их. Лыжники одной и дру-гой команды спускаются с горы поочередно, по одному. Следующий лыжник начинает путь тогда, когда предыдущий достиг подножия горы.
Побеждает команда, большее количество игроков которой правиль-но выполнило задание. Лыжник, сваливший ворота, должен поста-вить их на место.
 **ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №4**

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 толь-ко с места. Другой игрок подъезжает к отскочившему мячу и с этого места бросает мяч. Игра продолжается до тех пор, пока не «перестреляют» всех уток. Оса-ленная утка уходит за пределы площадки.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА № 5**

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 лыжни-ками - 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 водя-щим. Так постепенно водящий приглашает всех лыжников, и они двигаются за ним в колонне по одному. Водящий отводит колонну в сторону от круга, на ко-тором 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.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №6**

Подвижная игра на лыжах «Кто дальше»

Оборудование. Четыре малых мяча, лыжи у каждого иг-рока.
Описание. Дети выстраиваются в четыре колонны по од-ной линии. Впереди колонны, на расстоянии 6-8 м одна от другой, проводятся несколько линий. У каждого из стоя-щих первыми в колоннах в руках мяч. По сигналу учителя дети бросают свои мячи на дальность, отмечая, кто даль-ше всех его кинет. Бросившие мячи бегут на лыжах за ни-ми и передают их вторым игрокам, а сами встают в конец колонны.
Выигрывает колонна, в которой окажется большее коли-чество мячей, закинутых за самую дальнюю линию.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №7**

«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 насту-пив ни разу свободной ногой в снег.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №8**

Подвижная игра на лыжах «Гусеница»

Оборудование. Лыжи и лыжная палка у каждого участни-ка игры.
Описание. На площадке отмечаются линии старта и фи-ниша. 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.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №9**

Подвижная игра на лыжах «Пустое место»

Оборудование. Лыжи без лыжных палок у каждого участника игры.
Описание. Играющие выбирают водящего. Затем они образуют круг и встают лицом к центру, заложив обе руки за спину. Водящий бе-жит на лыжах снаружи круга и, коснувшись рукой одного из иг-рающих, продолжает движение на лыжах, а тот, до кого дотрону-лись, должен бежать в противоположную сторону. Каждый старает-ся обежать круг и вернуться поскорее на пустое место. Не успевший занять пустое место становится водящим.
Правила.
1.Запрещено бежать через круг.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №10**

Подвижная игра на лыжах «Займи место»

Оборудование. Лыжи и лыжные палки у каждого участника игры.
Описание. Дети делятся на две равные по количеству игроков ко-манды. Затем они, стоя на лыжах, выстраиваются в колонну по два, но каждая из колонн представляет собой отдельную команду. Иг-рающие начинают медленно двигаться вперед, все время поддержи-вая равнение в парах.
По сигналу руководителя игроки первой пары быстро поворачива-ют в разные стороны и бегут на лыжах вдоль своих колонн (снару-жи) в хвост колонны. Затем они снова поворачивают и каждый из них старается поскорее занять место за последним игроком своей команды. После первой пары, опять по сигналу руководителя, бе-жит вторая, за ней третья, потом четвертая и т.д. до последней пары.
За каждого игрока, прибежавшего на свое место первым, команда получает одно очко.
Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.
2.Обегая круг, нельзя дотрагиваться до игроков.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №11**

Подвижная игра на лыжах «Догонялки»

На снежной полянке проложите лыжню в виде овала, круга или в крайнем случае прямоугольника. Длина лыжни – не более 600 мет-ров: тогда все поле игры хорошо видно. В каждом заезде одновре-менно участвуют четыре лыжника. Однако можно стартовать и шестерым, но прокладывают заранее только одну лыжню. Стар-тующие располагаются не на одной линии, а в четырех (или более) точках лыжни, на одинаковом расстоянии друг от друга. Каждый играющий старается развить предельную скорость и догнать того, кто идет впереди. При равных силах это непросто. Как только кос-нешься концом своей лыжной палки лыжи идущего впереди, он должен сойти с лыжни, выбыть из игры.
Игра заканчивается, когда останется на лыжне один самый быст-рый лыжник.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №12**

Подвижная игра на лыжах «Пятнашки»

Можно играть и с палками, и без палок. Проще, конечно, без палок – меньше возможности столкнуться. Этот вариант реко-мендуется самым юным лыжникам, которые настолько увле-каются, что забывают вовремя затормозить, чтобы избежать прямого столкновения. Один игрок становится «пятнашкой» по жребию. Ему надо до¬гнать кого-то из своих товарищей. Иг-рок, которого он коснулся, останавливается, поднимает руку и громко объявляет: «Пятнашка – я!».
Запрещается «давать сдачи». Если же играют с лыжными пал-ками, то не разрешается касаться ими друг друга. Водящему достаточно коснуться своей палкой лыжи игрока.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №13**

• Подвижная игра на лыжах «Слалом на равнине»

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

• 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, сво-бодной от лыжи, наступать на снег нельзя.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №14**

Подвижная игра на лыжах «Воротца»

На дистанции 50–100 метров в двух местах лыжные палки втыкают в снег по две, верхние их концы соединяют. Пер-вые воротца – в 20–30 метрах от старта, еще через 15–20 метров ставят вторую арку из палок.
Двигаясь по лыжне, надо опуститься на одно колено и, продолжая отталкиваться палками, проскользнуть сквозь воротца, стоящие на пути. И до следующих воротец лыж-ник должен двигаться в полуприседе. Пройдя их, рас-прямляйся и скорее беги к финишу. Если воротца упали, надо поставить их и лишь потом продолжать бег.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №15**

• Подвижная игра на лыжах «На одной лыже»

Бывают в жизни случаи, когда надо дойти до финиша на одной лы-же... 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 од-ного и левая другого связаны ремнем или шарфом. Дистанция – 50–60 метров. Такие гонки доставляют большое удо¬вольствие и участ-никам, и зрителям.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №16**

• Подвижная игра на лыжах «Выручалочки»

Особенность этой игры в том, что, как только водящий начинает настигать кого-то, любой игрок может выручить товарища, пробе-жав междуним и преследователем. Тем самым он «вызывает огонь на себя»: теперь преследовать будут его. Но и его могут выручить товарищи.

•Подвижная игра на лыжах «Финские гонки»

Существует такой термин в спорте – «финский ход», когда лыжник, используя тяжесть тела, скользит на обеих лыжах одновременно, от-талкиваясь палками, не делая дополнительных шагов. В соревнова-ниях ноги выше коленей можно перевязать ремнями или шарфами для гарантии, что участники не сделают ни одного шага.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №17**

Подвижная игра на лыжах «Помоги товарищу»

Во время лыжной прогулки может случиться так, что окажется необходимым помочь товарищу добраться до-мой. Надо быть готовым к такой ситуации. Итак, двое ве-зут одного. Каждый берет в одну руку обе свои палки (сце-пив их кольцами); ими можно отталкиваться. Свободной рукой везущие берутся за палки «потерпевшего». Его дело – лишь скользить. Можно отталкиваться и одной палкой, а вторую сцепить с палкой того, кого везешь.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №18**

Подвижная игра на лыжах «Парный спуск»

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

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №19**

• Подвижная игра на лыжах «Накаты»

Каждый лыжник делает фронтально от линии старта десять сколь-зящих шагов. Цель – оказаться как можно дальше. После десятого, завершающего шага лыжник втыкает в снег свой флажок, который держал в руке. Победитель тот, у кого 10 шагов окажутся самыми длинными.

• Подвижная игра на лыжах «Быстрые лыжники»

Игра проводится на укатанной лыжне с отрезками длиной 50–100 м. Все участники делятся на группы по 3–4 человека. Команды пре-одолевают дистанцию в шеренгах, держась спереди за одну или две скрепленные лыжные палки. Победителями становятся самые бы-стрые лыжники.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №20**

Подвижная игра на лыжах «Сороконожки»

Для игры необходимы веревки по коли¬честву команд. Длина веревки должна соответствовать длине разомк¬нутой в лыжном строю колонны. Игроки делятся на 2–3 команды. Держась одной рукой за веревку, вы¬страиваются в колонну по одному. В голове стано¬вится лыжник, у которого хороший шаг. По сигналу команды двигаются к линии финиша обязательно в ногу.
Гонка считается законченной, когда последний в колонне пересечет линию финиша. Команда, все иг¬роки которой пересекли финиш первыми, побеждает. Игра повторяется 3–4 раза.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №21**

Подвижная игра на лыжах «Тревога»

Все участники игры пе¬редвигаются цепочкой друг за другом. Вы-бранный ка¬питан двигается сбоку по соседней лыжне. На груди ка-ждого игрока – номер (может быть напи¬сан мелом). По команде ка-питана общий строй по¬кидают те лыжники, номера которых назва-ли. Они сле¬дуют за капитаном, втыкая палки в снег в том месте, где покинули строй. Когда на лыжне останутся одни палки, подается сигнал тревоги (свисток или др.) Все участники бегут к лыжне, что-бы захватить свои палки. Капитан начинает игру без палок.
Если в игре участ¬вовали 15 человек, то на лыжне 14 пар палок. Кто не успел захватить палки, становится водящим. Побеж¬дает тот, кто ни разу не был водящим (первый не в счет).

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №22**

ИГРЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ЛЫЖНИКОВ (6–7 ЛЕТ)

Подвижная игра на лыжах «У кого меньше шагов?»
На лыжне отмечается отрезок в 10 м. Надо пройти по прямой лыж-не, а на отрезке 10 м выполнить как можно меньшее количество на-катистых шагов. За лучший результат участнику начисляется 1 балл. Игра проводится 5–6 раз. Ученик, набравший большее количе-ство баллов, становится победителем.

«Кто дальше проскользит?»
Дети строятся в шеренгу, затем по сигналу руководителя разбегают-ся (выполняя 5–6 шагов), с силой отталкиваются на последнем шаге и скользят на лыжах до полной остановки. Игра проводится на про-ложенной лыжне.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №23**

ИГРА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (8–10 ЛЕТ)

Подвижная игра на лыжах «Буксиры».
Все участники распределяются по парам примерно равных по силам партнеров. Стоящий сзади подает концы лыжных палок впереди стоящему партнеру, другие – держит сам. Длина дистанции – 70 м. На старте выстраивается любое количество пар (до 20). Гонки начи-наются по сигналу руководителя. Чтобы быстрее разбежаться на старте, буксируемый делает 10–15 шагов, а дальше скользит по инерции по лыжне идущего впереди. Добежав до финиша (он обо-значается флажком), игроки – первые номера в паре – передают свои палки напарникам, меняются местами и уже без сигнала воз-вращаются к линии старта. Побеждает команда (пара), сумевшая быстрее всех пройти маршрут.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №24**

ИГРА ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ (8–10 ЛЕТ)

Подвижная игра на лыжах «Гусеница».
Команды стоят в колоннах, в каждой по 8–10 человек. Первый в колонне опирается на одну палку, а вторую по-дает следующему за ним игроку, и тот держит ее за ниж-ний конец. Второй игрок свою палку протягивает сле-дующему игроку команды. Он уже не опирается на палки, обе руки его заняты. Получается длинная цепь лыжников, соединенных палками. По команде все одновременно на-чинают движение, стараясь, чтобы не была разорвана цепь. Побеждает команда, пришедшая к финишу первой.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №25**

ИГРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Подвижная игра на лыжах «День и ночь». Играющие, разделившись на две равные команды, выстраиваются на лыжах (с палками) в две колонны по одному (промежуток между игроками в колоннах равен длине лыж) по обе стороны средней черты площадки на расстоянии 2 м от нее. Одна ко-манда называется «День», другая – «Ночь». В 25 м от средней черты с од-ной стороны площадки находится «город» команды «День», с другой – ко-манды «Ночь». «Города» ограничиваются линиями, параллельными сред-ней черте. Руководитель в любом порядке называет команды. Названная команда поворачивается к своему «городу» и бежит за его линию. Игроки другой команды, догоняя убегающих, стараются коснуться палкой их лыж. Настигнутые останавливаются. Руководитель подсчитывает количе-ство остановленных, после чего те присоединяются к своей команде и вновь занимают места у средней черты. После нескольких перебежек игра заканчивается. Побеждает команда, у которой окажется меньше остановленных игроков.
Правила. Игрок, вышедший за одну из сторон площадки, считается остановленным. За линией своего «города» салить убегающих нельзя.

**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №26**

ИГРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ

Подвижная игра на лыжах «Эстафета-биатлон».
Биатлон – вид спорта, в котором сочетаются бег на лыжах и стрельба. В нашей эстафе-те стрельба заменяется метанием снежков в цель. На снежной площадке проводится линия старта. Впереди на расстоянии 10 м от нее устанавливают двое ворот высотой по 75 см. Расстояние между воротами – 2 м. В 10 м от каждых ворот заготавливают два снежных холмика для снежков. В 5 м за холмиками ставят вторую пару ворот высотой 1 м с подвешенным к перекладине квадратным щитом фанеры размером 30х30 см.
Две команды лыжников по 4–5 человек, рассчитавшись по порядку номеров, становят-ся за линией старта против своих ворот. По сигналу судьи первые номера стартуют и пробегают под первыми воротами. Достигнув холмика, они должны слепить снежок и попасть им в мишень (квадрат), затем объехать ворота с мишенью и вернуться к месту старта. Как только подбежавший лыжник пересечет линию старта, стартует следующий и т.д.
Выигрывает команда, лыжники которой скорее закончат перебежки.
Правила. Лыжник, стоя у холмика, мечет снежки до тех пор, пока не попадет 1 раз. Только после этого он может продолжать путь. Очередной лыжник становится на старт сразу же после того, как ушел со старта предыдущий лыжник его команды.
**ИГРОВАЯ КАРТОЧКА №27**
ИГРА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ И СТАРШИХ КЛАССОВ
Подвижная игра на лыжах «Собери флажки».
На склоне горы (15–20°) зигзагообразно расставляются пять пар ма-леньких флажков. Рядом с каждым из них ставятся флажки боль-шого размера. Лыжники (без палок) делятся на две команды. Все нечетные номера каждой из команд становятся на верху горы, чет-ные номера – внизу.
По сигналу первые номера обеих команд, скатываясь вниз, собира-ют по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номе-рам своих команд; вторые номера, быстро поднимаясь в гору, рас-ставляют флажки на прежние места (около больших флажков); тре-тьи номера, скатываясь, снова собирают флажки, четвертые – опять расставляют и т.д., пока все не совершат спуски или подъемы.
Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание. При по-вторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.