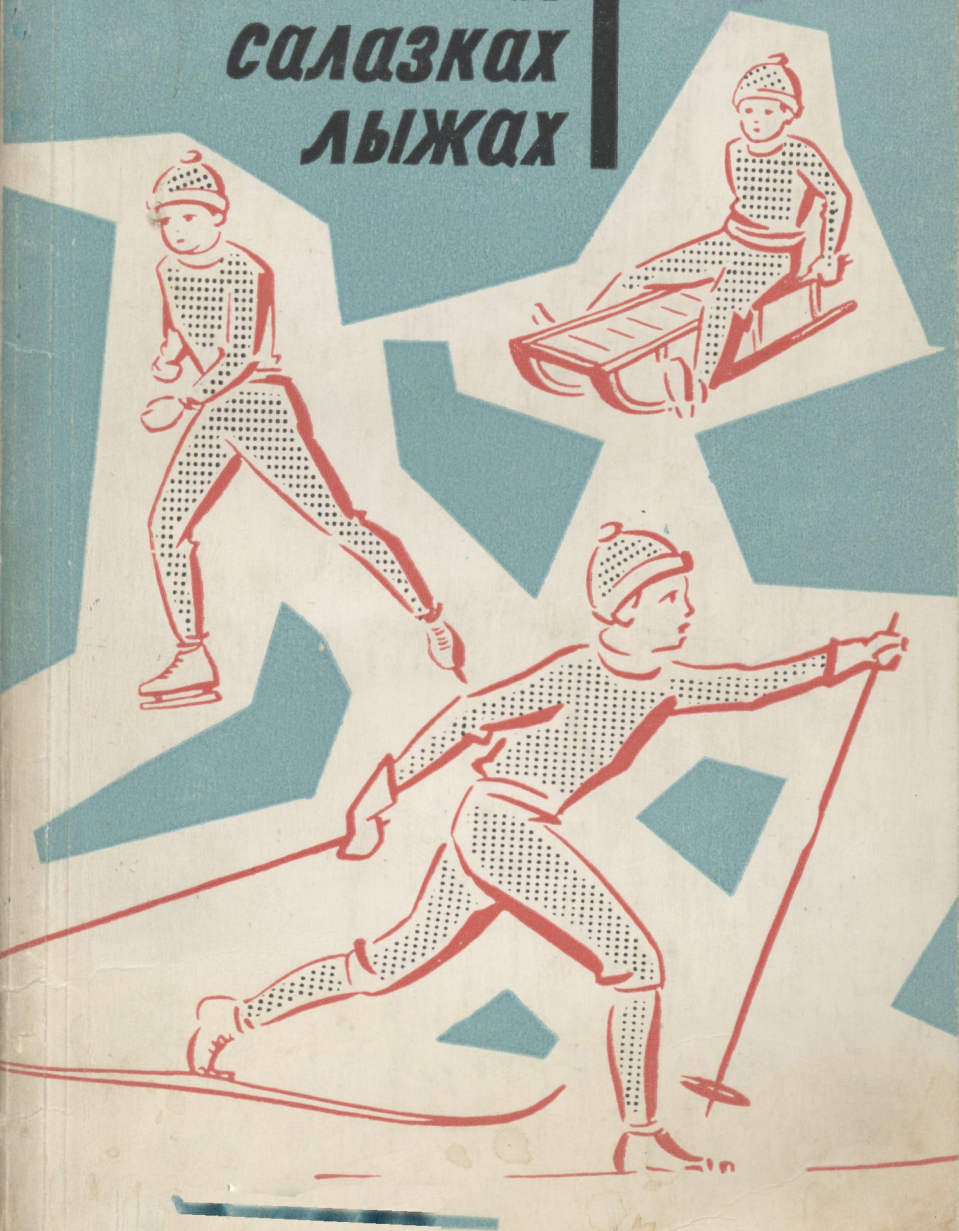


# На коньках салазках лыжах



**Е. М. ГЕЛЛЕР,  
Л. П. КОГУТ**

**На коньках  
салазках  
лыжах**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО  
„НАРОДНАЯ АСВЕТА“  
МИНСК 1967**

Геллер Е. М., Когут Л. П.

Г 31 На коньках, салазках, лыжах. Минск, «Нар. асвета», 1967.

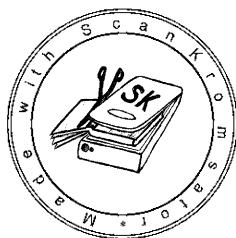
120 с. с. илл. 33 000 экз. 15 к.

В пособии дается описание зимних игр на коньках, лыжах, санках, на снеговой площадке, а также методика организации и проведения их. Имеются рекомендации по организации туристского похода на лыжах, по проведению спортивного праздника зимы в школе, по устройству элементарных спортивных сооружений и инвентаря. В приложении дается педагогический анализ игр и примерное распределение их по классам. Пособие предназначается учителям физического воспитания, начальных классов, пионервожатым, воспитателям школ-интернатов, детских домов, групп продленного дня.

**6-9-2**

**120-67М**

7А8



Scan AAW

# НА ЛЬДУ, НА СНЕГУ



## ● ЗНАЧЕНИЕ ИГР



# 3

доровое детство — залог  
здоровой жизни. Одним

из важнейших условий этого является закаливание организма в движении на свежем морозном воздухе. Подвижные игры благотворно воздействуют на нервную систему и органы чувств детей. В ходе игры ярко и всесторонне раскрываются способности и особенности поведения детей, развиваются ловкость, сноровка, находчивость, смекалка.

Многие игры воспитывают настойчивость, упорство, честность, чувство товарищества и коллективизма, наконец, правильные взаимоотношения между мальчиками и девочками. Но среди школьников бывают еще такие игры, в которых дети проявляют отдельные отрицательные черты: индивидуализм, зависть, нездоровый азарт, грубость. Вот почему одной из главных педагогических задач руководителя детского коллектива является подбор таких игр, которые содействовали бы воспитанию положительных черт характера.

Дети любят игры, в которых имеются трудности. Преодолевая их, играющие испытывают радость по поводу успеха, гордость за хороший результат своей команды.

«Выручай товарища!» — такова главная идея многих подвижных игр. Участники выручают друг друга из «плена», преодолевают нерешительность и малодушие, стремясь добиться победы для своей команды.

Следует иметь в виду и гигиеническую сторону подвижных игр: разносторонняя деятельность мышечной системы организма в процессе игры на открытом воздухе способствует физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию школьников. Кроме того, игры выгодно отличаются от занятий другими видами спорта тем, что играющие зачастую сами регулируют свою физическую нагрузку.

Особенно большое оздоровительное значение имеют подвижные игры, организуемые зимой на воздухе. Они могут проводиться на лыжах, на коньках, на санках, со снежками, на снеговой площадке.

Таким образом, подвижные игры являются одним из лучших средств нравственного и физического воспитания детей, укрепления их здоровья, способствуют организации интересного досуга и активного отдыха.

## **МЕСТО ЗИМНИХ ИГР В РЕЖИМЕ ДНЯ УЧАЩИХСЯ**

Наблюдения ученых, педагогическая практика показывают, что двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается. Вместе с этим уменьшается и время нахождения ребят на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Поэтому зимние игры широко используются в режиме дня учащихся. Они находят применение в учебной и во внеклассной работе.

Игры могут быть составной частью урока и могут проводиться на больших переменах. Они широко используются на секционных занятиях с юными любителями спорта, тренирующимися зимой на открытом воздухе. Большое место игры занимают в режиме дня учащихся школ-интернатов и групп продленного дня. Для них специально предусмотрен час игр.

Особенно популярны игры в зимних пионерских лагерях. Здесь можно проводить настоящие «Белые олимпиады» — соревнования между пионерскими отрядами и классами по зимним видам спорта и подвижным играм. Зимние игры с успехом могут быть организованы во время Дней здоровья, которые практикуются в школах, а также на различных праздниках и карнавалах в парках культуры, на стадио-

нах, при домоуправлениях. Зимой во дворах, где ребята проводят большую часть свободного времени, очень важно умело организовать увлекательные игры.

В последнее время получили распространение не только характерные зимние спортивные игры, но и такие, как футбол, ручной мяч, настольный теннис, городки, которые проводятся на снеговых площадках. Эти игры в основном предназначены для детей среднего и старшего возраста и проводятся обычно по упрощенным правилам на площадках меньших размеров и в более короткое время.

Физическая культура с каждым годом все больше входит в быт нашего народа. Поэтому организаторами и руководителями зимних игр должны быть не только учителя физической культуры, но и учителя начальных классов, члены родительских комитетов, пионервожатые, комсомольцы, пионеры-инструкторы, студенты педагогических вузов, члены домовых управлений.

## **МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ИГР ЗИМОЙ**

Успех любой игры зависит от четкой организации и во многом от личной подготовки руководителя. Во время игры он призван выполнять ответственную роль организатора и воспитателя. Подготовка руководителя к игре начинается с выбора ее. При этом он учитывает конкретные обстоятельства и специальную задачу, разрешению которой будет способствовать намечаемая игра. Руководитель заранее готовит инвентарь, знакомится с местностью, намечает условные границы для игры, проводит разметку площадки. Линии границ намечаются на расстоянии не менее 3 м от забора, стены или предмета, чтобы дети не могли ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками.

Прежде чем приступить к объяснению игры, руководитель расставляет участников в исходное положение для проведения игры с таким расчетом, чтобы он имел возможность наблюдать за детьми и они могли видеть его.

Изложение содержания игры должно быть кратким, логичным и последовательным. Рекомендуются

придерживаться следующего плана: 1) название, 2) роль участников и их размещение, 3) ход игры, 4) результат, 5) правила. Для лучшего понимания объяснения игры руководитель показывает некоторые наиболее важные игровые моменты. Если после изложения поступают от отдельных участников вопросы, отвечать на них следует громко, обращаясь при этом ко всем.

Организатору следует помнить, что проведение игр зимой на открытом воздухе имеет свою специфику. Надо следить за тем, чтобы все участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Если без такого правила не обойтись, то надо выбывшим давать какие-либо дополнительные задания (например, лепить снежки для следующей игры, катать снежную бабу или просто покататься на санках, коньках, лыжах).

Организуя подвижные игры на воздухе, руководитель разумно чередует более подвижные с менее подвижными, регулирует время и количество повторений. Желательно, чтобы последняя игра была менее подвижна и не давала большой физической нагрузки на организм детей.

Руководителю следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних игр на открытом воздухе — это температура до  $-10^{\circ}\text{C}$  без ветра. При температуре ниже  $-16^{\circ}$  игры проводить не рекомендуется.

Надо предупредить ребят, чтобы, собираясь на игры, они не надевали особенно теплой и тяжелой одежды. Лучше всего надеть теплый свитер, спортивные брюки, легкую шапочку, закрывающую уши, рукавицы, шерстяные носки и ботинки.

Предварительно продуманные и педагогически правильно проведенные игры оказывают влияние на всестороннее развитие личности ребенка, содействуют физическому воспитанию, укреплению здоровья, помогают формированию основ коммунистической нравственности.

# НА СНЕГОВОЙ ПЛОЩАДКЕ



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ



а площадке у школы,  
во дворе, на поляне меж-

ду деревьями или строениями, на любой хорошо утоптанной снеговой площадке можно организовать различные массовые игры и развлечения. Почти во всех играх имеются элементы бега, прыжков, метания в цель и другие виды движения, которые оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние детей.

Площадка должна быть защищена от ветра, и если есть на ней обледенелые места, их нужно посыпать песком или золой. Для проведения игр часто требуется разметка на снегу. Она делается разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15—20 минут проведенные линии (их ширина 4—6 см) поливаются водой. Когда вода замерзнет, разметка остается под небольшим слоем льда и не стирается в течение длительного времени.

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.). Желательно, чтобы он был выкрашен в яркие цвета.

Во время оттепели снег становится пластичным и хорошо лепится. В такие дни дети любят лепить снежных баб, сооружать снежные крепости. Во дворе разыгрываются жаркие схватки любителей снежных



баталлий. В такое время можно организовать с ребятами интересные игры и развлечения со снежками. Они не только способствуют развитию важных прикладных навыков, но и являются отличным средством развития координации движений, силы и глазомера.

Катание на санках, особенно с горы,— интересное развлечение детей. Если нет поблизости естественной горы, можно сделать искусственную.

## СНЕЖНАЯ ГОРКА

Чтобы соорудить снежную горку во время оттепели, надо скатать снежные комья и сложить их в кучу, по форме напоминающую сооружаемую горку. Затем снег утрамбовывают, срезают излишки и делают барьер или лесенку. Можно горку полить водой.

Во время мороза, когда снег сыпучий, его сгребают лопатами в кучу, утаптывают ногами и лопатами. Дорожку проката поливают водой постепенно, слоями. В конце проката насыпают золу или песок, чтобы санки вовремя останавливались.

Для того чтобы ребятам не преодолевать с санками обратный путь пешком, лучше построить две встречные горки. Их устраивают друг против друга, но не на одной линии, а так, чтобы между прокатами было значительное расстояние или снежный вал шириной 1,5—2 м и высотой 50—70 см. Расстояние оснований горок надо рассчитать так, чтобы санки, скатывающиеся с одной горки, останавливались возле основания другой.

## САНКИ

На санках катаются не только в одиночку, но и компанией, устраивая «поезд»: веревками сцепляют несколько санок гуськом так, чтобы они вплотную подходили друг к другу. Санки могут быть с деревянными или железными полозьями, с одним полозом, с рулем и без руля, одноместные и многоместные. Есть «ледянки», лыжи-санки, «козелки» и т. д. Все это можно изготовить своими силами. Ниже мы приводим описание нескольких типов санок.

«Ледянки» делаются из старого решета, лукошка,

круглой корзины. Сначала они до половины набиваются смоченным снегом. Когда он примерзнет, «ледянку» опускают несколько раз в воду и хорошо промораживают, чтобы снаружи образовалась ледяная корка. В «ледянку» кладется немного сена или соломы, чтобы удобно было сидеть. Такая «ледянка» не только быстро катится, но и вертится волчком.

«Козелки» изготавливаются из доски или обтесанного полена в виде полоза. Для сидения на верхней стороне полоза устраивается скамейка, а нижняя обливается водой и замораживается.

«Кобылки» имеют вид обыкновенной скамейки, крепленной на толстой заостренной спереди доске (или горбыле).

«Санки-клепки» делаются из двух клепок от старой бочки, которые соединяются двумя дощечками. Сверху к ним прибивается продольная доска для сидения. Нижнюю, выпуклую часть клепок надо облить водой и заморозить.

Управляемые сани «бобслей» изготавливаются из двух деревянных полозов, которые скрепляются брусками. Сверху прибивается доска для сидения. К ее передней части прикрепляется брусок с рулевой планкой, соединенный с третьим полозом. Спускаться на таких санках можно и в сидячем и в лежащем положении. Можно к рулю прикрепить веревки-вожжи и ими управлять (рис. 1).

По такому принципу можно сделать и многоместные управляемые санки.

Кавказские сани изготавливаются из двух лыж (не обязательно одинаковых). К лыжам прикрепляются по две стойки с перилами (как параллельные брусья). Спускаться надо, как на лыжах, сохраняя равновесие.

Финские сани распространены в советских прибалтийских республиках и Скандинавских странах. Конструкция их проста: специальный стул поставлен на два длинных сталь-

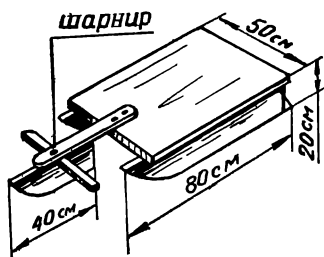


Рис. 1.

ных полоза с небольшими подножками, на которые становятся, отталкиваясь ногами. Во время движения держатся за рукоятки на спинке стула.

## **ИГРЫ НА САНКАХ, СО СНЕЖКАМИ, НА СНЕГОВОЙ ПЛОЩАДКЕ**

### **«СНАЙПЕРЫ»**

На большом листе фанеры надо нарисовать чернилами или краской мишень по типу стрелковой, состоящую из пяти концентрических окружностей. Диаметр наибольшей окружности должен быть не менее одного метра, а диаметр наименьшей — «яблочко» — 25—30 см. Фанерный щит может быть укреплен на заборе или на глухой стене.

Каждый участник метает по 5 снежков. За попадание в «яблочко» — 5 очков, в больший круг — 4 очка и т. д. Мишень очищается после бросков каждого «снайпера».

Выигрывает тот, кто наберет большее количество очков.

### **СКАТАЙ ШАР**

Играющие распределяются на группы по 2—5 человек. Каждая из них получает задание: в течение установленного времени (8—10 минут) скатать снежный ком возможно большей величины.

Выигрывает группа, которая скатает к указанному сроку самый большой снежный шар.

### **ПОПАДИ В ГОРОДОК**

Две команды заготавливают снежки и выстраиваются за общей чертой. Перед каждой из них на расстоянии 8 шагов ставят по городку. Игроки обеих команд одновременно дают «залп» снежками, каждая по своему городку. Сбитый городок относится на один шаг дальше от черты метания. Затем следуют новые «залпы».

Команда, сумевшая за условленное число «залпов» отодвинуть свой городок дальше другой, побеждает.

В один «залп» каждый игрок имеет право метать только один снежок. Переступить за линию метания нельзя.

### **«ВЕЛИКАН»**

Из снега лепят «великана» (снежную бабу). Сквозь эту снежную фигуру пропускают канат. Играющие делятся на две команды, становятся друг против друга в 2—3 м от «великана» и берут канат. По сигналу ребята начинают перетягивать его в свою сторону.

Побеждает команда, которой удастся натолкнуть другую на «великана».

Нельзя выпускать канат из рук до того, как «великан» будет повален. Тянуть канат надо на себя, не отходя в сторону.

### **ЭСТАФЕТА С КЛЮШКАМИ**

Игра проводится на хорошо убитой снеговой площадке. Участники делятся на две равные команды и выстраиваются в две колонны по одному (на расстоянии 3—5 шагов одна от другой). Против каждой команды в 20—30 шагах кладут снежный ком или ставят вешку. Передние игроки держат клюшки. Перед каждым из них на линии старта лежит хоккейный мяч. По сигналу направляющие гонят мяч клюшкой до своего кома (вешки), огибают его и возвращаются обратно. На старте они передают клюшки следующим игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игра ведется до тех пор, пока все участники одной из команд не выполнят задание.

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету раньше.

### **«ЛИСЬЯ» ТРОПА**

По окружности, диаметр которой 5—9 м, вытаптывают тропинку. Через центр круга также прокладывают несколько тропинок. Там, где эти тропинки пересекаются с окружностью, делают небольшие

кружки — «лисы норки». Количество их должно быть меньше, чем число играющих: один игрок должен остаться без «норки». Водящий («охотник») становится в центр круга, остальные игроки («лисы») занимают места в «норках». Одна «лиса» не имеет своей «норки». По сигналу бездомная «лиса» старается скрыться от погони «охотника» в одну из «норок» и выгнать засевшую там другую «лису». Если «охотник» поймает «лису», то та становится «охотником», а «охотник» — «лисой».

В одной «норке» не могут находиться одновременно две «лисы»; как только бездомная «лиса» ступает в «норку», вторая должна искать себе новое место. «Охотник» и «лисы» могут бегать только по тропинкам, причем «лисы» не имеют права менять первоначальное направление, «охотнику» же разрешается останавливаться и возвращаться обратно.

Победителем считается тот, кто за время игры ни разу не попался «охотнику» (или побывал в роли «охотника» наименьшее число раз).

### ЭСТАФЕТА ПОД ОБСТРЕЛОМ

Играющие делятся на две команды, становятся двумя отдельными группами на линии кона и заготавливают снежки. На старте (в 2—3 м от кона) ставят двое санок; к ним подходят по два играющих от каждой команды. По сигналу один из пары садится на санки, а другой быстро везет его по направлению к «валу» (15—20 м от кона). Как только санки минуют дальнюю черту (6—8 м от старта), играющие, стоящие у кона, начинают обстреливать своих противников на санках снежками. За каждое попадание команде засчитывается одно очко. Обстрел прекращается лишь тогда, когда санки пересекут линию «вала». Здесь седок меняется ролью со своим товарищем и возвращается с санками назад. На обратном пути их уже не обстреливают — в это время играющие заготавливают снежки. На старте первая пара передает санки другой и присоединяется к играющим своей команды. Вторая пара направляется к валу под обстрелом противника.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

## ПЕРЕБЕЖКИ

На двух противоположных сторонах площадки отмечаются линии «городов» на расстоянии 15—20 м одна от другой. На таком же расстоянии одна от другой чертятся боковые линии. Играющие делятся на две команды по 8—12 человек и выбирают себе капитанов. По жребию участники первой команды располагаются в одном из «городов», а игроки второй — за боковыми линиями, заготовив для себя достаточное количество снежков.

По сигналу капитан команды, находящийся в «городе», поочередно переправляет своих игроков в другой «город». В это время противники, стоящие за боковыми линиями, стараются попасть в перебегающего игрока (осалить его). Запятнанный идет к ним в «плен». Когда все участники первой команды закончат перебежки, подсчитывается количество осаленных игроков и команды меняются местами.

Побеждает команда, захватившая больше «пленных».

Перебегать из «города» в «город» можно лишь по одному. Бросая снежки, нельзя переступать боковую линию.

## КРЕПОСТЬ

На площадке размечают квадрат  $10 \times 10$  м. Это границы крепости. В центре крепости чертят небольшой квадрат — место для «пленных» из лагеря нападающих. За границами крепости находится лагерь нападающих, там же помещают и взятых в «плен» защит-

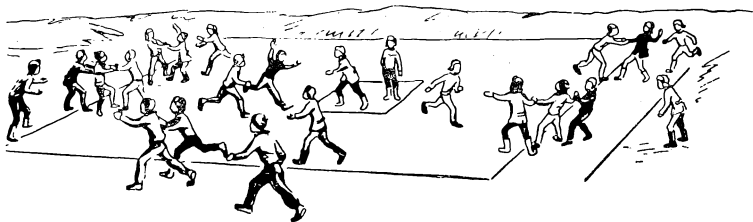


Рис. 2.

ников крепости. Играют две команды, равные по силе. Одна команда идет в крепость защищать ее, другая — в лагерь. Из лагеря начинается наступление на крепость. Атаку можно вести любым способом по плану, продуманному нападающими (рис. 2).

Заканчивается «бой» тогда, когда одна из команд будет взята в «плен» или кто-нибудь из нападающих, не будучи пойманным, сумеет проникнуть в центр крепости и крикнуть: «Крепость взята!»

Участники игры имеют право толкать, перетягивать противников и даже переносить их на руках. Можно бороться лежа на снегу, но волочить соперника по снегу запрещается. Игрок команды защиты считается «пленным», когда его перетянут или перенесут через границу крепости.

Чтобы взять в «плен» участника команды нападения, нужно доставить его в центр крепости.

Действовать можно одному и двоим против одного противника. Если же третий игрок вмешивается в борьбу против одного, он выбывает из игры.

«Пленный» не имеет права мешать и помогать играющим. Он считается «освобожденным», если его коснется свой игрок, не пойманный до момента прикосновения к «пленному».

## СНЕЖНАЯ ФИГУРА

Заранее делается снежная фигура из трех разной величины комов. Самый большой ком кладется на землю, на него ком поменьше, и самый маленький, изображающий голову, — сверху.

Играющие заранее заготавливают снежки каждый себе. По очереди с установленного расстояния они начинают бросать снежки в голову фигуры, стараясь ее сбить.

Кому удастся свалить снежком голову фигуры, тот считается победителем.

Бросать надо 2—3 снежка по очереди.

Эта игра может быть и командной. Делаются две фигуры. По сигналу обе команды одновременно начинают игру. Выигрывает команда, которой удалось быстрее сбить голову фигуры противника.

Участники игры становятся в круг на ровной снеговой площадке на расстоянии 1—2 м друг от друга. Внутрь круга входит водящий с «юлой» — гладким куском льда или деревянной круглой чуркой. Играющие, получив «юлу», ударами ноги перекатывают ее друг другу. Водящий же должен догнать «юлу» и дотронуться до нее ногой. Если ему удалось это сделать, то водящим становится тот, по чьей вине была перехвачена «юла».

Можно игру построить по-иному: водящий все время ударяет ногой по «юле», стараясь выкатить ее за круг, а остальные игроки отбивают ее обратно; у кого «юла» пройдет за круг с правой стороны, тот водит. Можно пользоваться и хоккейными клюшками, предупредив игроков, что нельзя поднимать их выше плеча и касаться ими игроков. Ударивший хотя бы нечаянно кого-нибудь лишается права участвовать в игре.

## **ЛУНКИ**

(русская народная игра)

В центре площадки вырывается «котел» — ямка в 20—30 см в поперечнике. Вокруг «котла» на расстоянии около 2 м делаются маленькие ямки-лунки. Их должно быть на одну меньше количества играющих.

Каждый игрок берет палку (или клюшку). Конец ее он ставит в принадлежащую ему лунку. Один из участников по жребию водит. Он не имеет своей лунки, а старается ударами палки ввести в «котел» тряпичный мячик или льдинку — «юлу». Остальные игроки препятствуют ему, отбивая мяч палками (клюшками). Им надо быть осторожными: в момент, когда игрок вынимает для удара палку из лунки, водящий может занять освободившуюся лунку. Прозевавший свою лунку идет водить.

Если водящему удалось ввести мяч в «котел», то все играющие немедленно меняются лунками, а водя-



щий в это время старается поставить конец своей палки в любую освободившуюся лунку. Тот, кто остался без лунки, начинает водить. Если водящему не удалось занять лунку, он водит снова.

Побеждает в этой игре тот, кто ни разу не был водящим.

Согласно правилам игры палку можно держать одной или двумя руками. Запрещается поднимать ее выше плеча. В момент смены водящих игра не прерывается.

## НЕ ХОДИ НА «ГОРУ»

Крепко взявшись за руки, играющие окружают большой снежный ком — «гору». Они тянут друг друга и стараются заставить кого-нибудь влезть на «гору», т. е. дотронуться до кома. Кому волей-неволей придется взобраться на снежный ком, тот выходит из игры.

Победителями считаются три игрока, которые останутся последними.

## ЗИМНИЕ ГОРОДКИ

В зимние городки играют команды по 2—3 участника в каждой. Можно играть и вдвоем.

На снеговой площадке обозначены два квадрата — это «города», в которых на передней черте выставляются обычные городошные фигуры. Правда, городки используются не круглые, а квадратного сечения и вместо бит применяются движки: их не бросают по воздуху, а толчком пускают по снегу. Движок достаточно массивен, чтобы сбить целую фигуру, если он метко пущен (рис. 3).

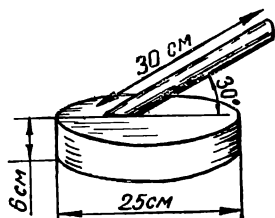


Рис. 3.

Уславливаются играть на определенное количество фигур. Их выставляют в порядке, принятом при игре в обычные городки.

Перед началом игры команды бросают жребий: кому в каком «городе» играть. Каждый участник имеет право дважды метнуть движок. Когда пробьют по своему «городу» все игроки одной команды, очередь бросать переходит к игрокам другой. По целой фигуре метают с дальней линии, по неполной — с центральной.

В момент метания движка обе ноги игрока должны находиться за чертой. Удар считается неправильным, если участник переступил за черту хотя бы одной ногой. Все городки, выбитые с такого удара, ставятся на прежнее место. Игрок лишается права на повторное метание.

Выигрывает команда, которая выбила все фигуры, затратив на это наименьшее количество ударов.

В зимние городки игра идет быстрее, чем в обычные, фигуры выбиваются легче. Для того чтобы метнуть движок, не нужно большой физической силы. Главное — это меткость. Поэтому в зимние городки с одинаковым успехом могут играть как мальчики, так и девочки.

## КЕГЛИ-ГОРОДКИ

Участники делятся на две команды по 2—3 игрока в каждой и располагаются за одной из крайних линий — линией метания. Другая крайняя линия — кон. На ней выставляются кегли-городки, помеченные номерами.

Для сбивания городков используются движки. Игроки бросают их с линии метания поочередно, по одному от той и другой команды. Каждому предоставляется право в свою очередь дважды метнуть движок по любым городкам, выставленным на кону. При этом переступать линию метания нельзя, иначе удар не засчитывается, а сбитый городок ставится на прежнее место.

Счет в игре ведется на очки. Номер городка определяет количество очков.

Судья или помощник его находится на линии конна. Они передают командам сбитые ими кегли-городки, а также возвращают движки. Никому из играющих выходить за линию метания не разрешается.

По окончании игры, когда все кегли-городки будут сбиты, подсчитывают количество очков и определяют, в чью пользу закончилось соревнование.

### МЯЧ-МИШЕНЬ

Местом для проведения игры может служить небольшая, но ровная снежная площадка, на которой надо начертить две параллельные линии на расстоянии 10—12 шагов одна от другой. Эти линии называются лицевыми.

Играющие делятся на две равные группы по 3—4 игрока в каждой. В той и другой команде назначается по одному ловцу. От них потребуются умение любым способом перебрасывать волейбольный мяч через игровое поле, а также ловить его, когда последует ответный бросок с другой стороны. Ловцов надо поставить за лицевыми линиями. Остальные игроки — метатели — располагаются перед своими лицевыми линиями, выбирая удобные места. У каждого в руках по снежку. Снежков понадобится много, поэтому перед началом игры их нужно наклепать заранее и сложить у лицевой линии. Как только мяч-мишень будет брошен ловцом первой команды, метатели второй стараются попасть в мяч снежками. В то же время второй ловец должен поймать мяч и бросить его обратно первому ловцу.

Попадание снежком в мяч-мишень дает команде одно очко. Вполне возможно, что летящая мишень одновременно может быть поражена двумя и даже тремя метателями, в этом случае команде засчитывается только одно очко.

Судья должен при каждом попадании в мишень объявлять количество очков, набранных той или другой командой.

Мяч-мишень должен быть послан с достаточной силой, чтобы ловец другой команды мог поймать его, не выходя за свою лицевую линию. Команда, ловец которой не сумел поймать правильно брошенный ему мяч, теряет право очередного броска, а ее противникам засчитывается одно очко. Если мяч не долетел до лицевой линии другой команды, причем в мяч не было ни одного попадания снежком, то ловец, сделав-

ший такой бросок, увеличивает счет противников на одно очко.

Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не наберет условленного количества очков.

### **САЛКИ СО СНЕЖКАМИ**

Игра проводится на площадке, примерные размеры которой  $30 \times 15$  м. В центре ее чертят круг — место для водящего и его помощников. Выбирается водящий, остальные игроки разбегаются по площадке. Задача водящего — осаливать снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осаливать других. Таким образом уменьшается число игроков, свободно бегающих по площадке.

Игра заканчивается, когда останется один не осаленный снежком игрок.

Он является победителем и становится водящим.

### **«ВЕСЕЛЫЕ ПОЕЗДА»**

На площадке отмечают дорожки шириной по 3—4 м, длиной 150 м. Каждая дорожка имеет 5 этапов по 30 м.

До начала игры группа делится на команды по 5 человек в каждой (игроки имеют свои номера). Все участники размещаются на этапах: на старте — игроки под № 1, 2, 3, на четвертом этапе — под № 4 и 5. По команде «Марш!» игроки № 1 каждой команды садятся на санки, а № 2 и 3 везут их до второго этапа. На втором этапе игроки № 1 и 2 меняются местами и движение продолжается; на третьем этапе меняются местами игроки № 2 и 3; на четвертом этапе игроки под № 1, 2, 3 садятся на санки, и до пятого этапа их везут игроки № 4 и 5.

Выигрывает команда, которая раньше придет к финишу.

### **ПОПРОБУЙ!**

На склоне горы с правой стороны колеи раскладываются еловые шишки или другие мелкие предметы на расстоянии 5—6 шагов один от другого. Задача

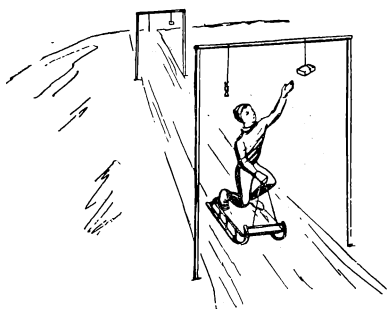


Рис. 4.

участников игры, — съезжая с горы, собрать возможно большее число предметов, не тормозя при этом ход санок. Сделать это нелегко, а если положить предметы по обеим сторонам колеи, то задача станет еще более трудной.

Победителем считается тот, кто соберет больше предметов.

### ВОЗЬМИ ПРИЗ

На пути спуска ставят двое ворот: одни на склоне горы, другие у подножия. К поперечной палке на разной высоте подвешены на тонких нитках два приза. Проезжая под воротами, надо сорвать приз. Для этого придется стать на колени или даже во весь рост (рис. 4).

### СНИМИ ПАЛКИ

По обе стороны колеи надо вбить деревянные рогульки и положить на них тонкие палки на высоте 80—100 см. Такие барьеры должны быть расположены вдоль всей горы на расстоянии 10 шагов один от другого. Участник игры ложится на санки ничком, насколько возможно выдвинувшись вперед. Спускаясь с горы, надо снять все палки рукой и отбросить их в сторону (рис. 5). Сбивать палки головой нельзя.

Победителем считается тот, кто снимет все палки.

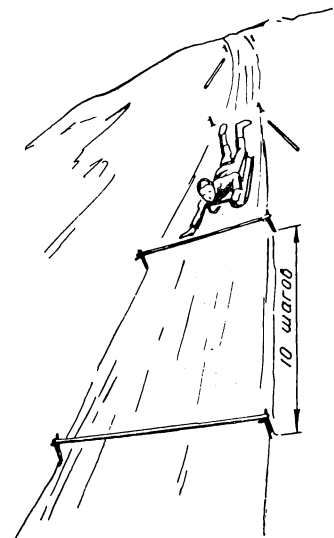


Рис. 5.

## СЛАЛОМ НА САНКАХ

На склоне горы надо разложить по прямой линии крупные комья снега на расстоянии 6—8 шагов один от другого. Сев на салазки, играющий берет в руки две короткие палки с заостренными концами. Управляя ими, участник спускается с горы, огибая один ком снега справа, а другой слева.

Выигрывает тот, кто точнее и быстрее выполнит это задание.

## КТО КОГО ПЕРЕТЯНЕТ!

Для проведения игры нужны двое санок и толстая крепкая веревка длиной 6—8 м. Привязав ее к задним перемычкам санок, надо их развести так, чтобы веревка натянулась. Посередине площадки между санками обозначается черта на одинаковом от санок расстоянии.

Участники состязания делятся на две команды. Первые номера каждой команды усаживаются верхом на санки. По сигналу оба, отталкиваясь ногами, пытаются перетянуть санки в свою сторону.

Кто изловчится и перетянет санки противника за черту, тот и победитель этого поединка. Он приносит своей команде одно очко. Затем соревнуются остальные пары.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

В пары следует подбирать равных по силам противников, однако решает в этом поединке не только сила, но и сноровка.

## ИГРЫ-ЗАДАНИЯ НА САНКАХ

Игры-задания могут быть проведены в порядке турнира между участниками. За каждое правильно выполненное задание засчитывается выигрышное очко.

Кто больше наберет очков, тот является победителем турнира.

Примерные игры-задания:

Сесть на санки, скрестив ноги, спина прямая.

Спускаясь на санках с горы в указанном положении, проделать 10 круговых движений руками.

Стать на санках на колени. Спускаясь с горы в указанном положении, проделать 10 глубоких наклонов. Обязательно дотрагиваться головой до санок.

Лечь на санки спиной, руки в стороны. Спускаясь с горы в указанном положении, проделать 10 движений ногами, как при ходьбе большими шагами.

Спуститься с горы, стоя одной ногой на санках, разведя руки в стороны.

Спускаясь с горы в положении приседа, 5 раз соскочить с санок, держась за боковые стороны, и снова вернуться в исходное положение.

Лечь на санки лицом вниз. Развести руки в стороны и прогнуться (самолет). Под колени подкладываются два снежка. Получает очко тот, кто, спустившись с горы в указанном положении, не раздавил снежки.

Вдоль склона горы устанавливаются вертикально 5 санок. Каждый заранее заготавливает себе по 6 снежков. Спускаясь с горы, надо попасть снежками в санки. За каждое попадание начисляется очко.

10 санок привязываются одни к другим (как поезд). На первых санках сидит судья. Участник садится на последние санки. Спускаясь с горы, надо успеть проползти по всем санкам. Очко получает тот, кто успеет это сделать до того, как санки остановятся.

Стать на санках. Спускаясь с горы, 2 раза прыжком повернуться кругом.

Лечь на санки лицом вниз. Спускаясь с горы, 2—5 раз перейти в положение стоя и наоборот.

## **ФУТБОЛ НА СНЕГУ**

Поле для игры может быть несколько меньшим, чем обычное футбольное поле, так как по снегу бегать труднее и ребята быстро устают (длина — 50—70 м, ширина — 30—40 м). Ворота размером не более 2,1 м в высоту и 6,3 м в ширину. Условно их можно изобразить стойками для прыжков или другими предметами. Снег на поле или утаптывается, если покров его не превышает 20 см, или сгребается и укладывается по краям поля. Желательно посыпать поле для игры

золой или песком. Поле следует разметить линиями. Особенно важно обозначить штрафную площадку и среднюю линию. Снежный вал, окружающий поле, может заменить боковые границы. По углам ставят флажки. Середину тоже можно обозначить флажками. Если утоптанное снежное поле покроется ледяной коркой, его можно разрыхлить железными лопатами или граблями, а потом посыпать снегом или песком.

Футбольная команда состоит обычно из 11 человек. В ней может быть и 8 игроков, но не меньше.

Правила игры общепринятые. В помощь себе судья выбирает одного или двух помощников. Продолжительность игры для школьников 11—12 лет — 30 минут (с перерывом в 10 минут после 15 минут игры), для старшеклассников — 50 минут (с перерывом в 10 минут после 25 минут игры).

### РУЧНОЙ МЯЧ НА СНЕГУ

Эту игру можно провести на заснеженном футбольном поле или на специально подготовленной площадке.

В игре принимают участие две команды по 11 человек. Поскольку игра проводится по упрощенным правилам, разметка поля проста. Размер ворот — 2—3 м (можно использовать и обычные футбольные ворота).

Чтобы мяч на морозе не сделался очень твердым, его пропитывают специальной мазью для кожи, касторовым маслом или рыбьим жиром.

Игра начинается со средней линии. Участник команды, получивший по жребию право начинать игру, бросает мяч своим партнерам, при этом игроки другой команды располагаются не ближе 3 м от средней линии. В ходе игры участники перебрасывают мяч друг другу любым способом. Их задача — приблизиться к воротам противника и, не заходя за шестиметровую линию площадки вратаря, бросить мяч в ворота. Мяч, оказавшийся в воротах, не засчитывается, если во время броска были нарушены правила игры: бросающий переступил линию вратарской площадки, мяч был подправлен ногой или головой, перед броском была совершена пробежка (т. е. игрок



сделал с мячом более 3 шагов). За нарушение последнего правила в любой точке поля мяч передается противнику для введения в игру с места нарушения. Во время игры можно отнимать мяч, действуя только открытой ладонью одной руки. Не разрешается толкать противника, ударять его мячом. За эти нарушения назначается семиметровый штрафной бросок в ворота.

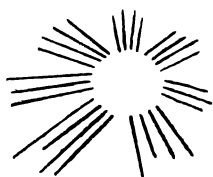
Поскольку за линию вратарской площадки не имеют права заходить нападающие противоположной команды, вратарю не обязательно ловить мяч, он имеет право сначала отбить его, а затем взять в руки. Вратарь подает мяч только руками.

Продолжительность игры — 30 минут (с перерывом в 10 минут после первой половины игры).

# НА КОНЬКАХ



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ



атание на коньках —  
одно из любимейших

зимних развлечений. Уже в XIII—XIV веках в России катались на деревянных или сделанных из лошадиных костей коньках, отталкиваясь ото льда палками. Во времена Петра I стали популярными коньки с острыми металлическими лезвиями. В наши дни не только «мальчишек радостный народ коньками режет звонкий лед» (Пушкин), но и люди взрослые.

На льду можно провести веселые игры, интересные состязания и эстафеты. Они являются хорошей тренировкой для конькобежцев. Многие игры могут быть использованы для организации соревнований между командами, карнавала на льду, а также как конкурсы на личное первенство. Такие соревнования, конкурсы, карнавалы являются интересным зрелищем и собирают обычно большое количество зрителей.

Для игр на льду можно использовать замерзший пруд, излучину реки (при толщине льда не менее 20 см) или устроить заливной каток в защищенном от ветра месте при школе или во дворе дома. На катке, где происходит массовое катание, игры проводить не следует, так как возможны столкновения, опасные падения. Лучше всего отгородить для этого специальное место, использовав различные стойки, флажки на крестовинах.

Многие игры на льду требуют большой спортивной сноровки и мастерства. Естественно, в них могут при-

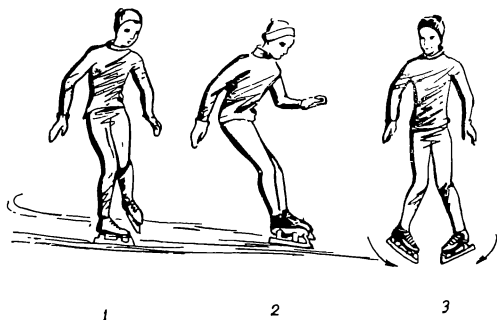


Рис. 6. Способы торможения:

1 — полуплугом; 2 — полуоборотом; 3 — плугом.

нять участие лишь дети, умеющие кататься на коньках. Чтобы научиться этому искусству, требуется время. Сначала надо надеть коньки и походить на них. Затем проделать упражнение на равновесие: постоять на согнутой ноге с отведением другой в сторону и назад. Первый выход на лед лучше сделать в сопровождении умеющих кататься на коньках.

Детей сразу учат тормозить полуплугом, плугом, полуоборотом (рис. 6). Применять эти способы надо в зависимости от обстоятельств: полуплугом — постепенное торможение, плугом — более быстрое и полу-

оборотом — мгновенное. Для того чтобы избежать неудачных «полетов», учатся падать. Навыки равновесия и скольжения приходят не сразу. Поэтому, почувствовав себя неустойчиво, надо стараться не падать ни вперед, ни тем более назад, а «приземлиться» на бок, и сделать это как можно мягче (рис. 7). Нужно, чтобы дети научились правильно дышать. Прежде всего они должны уметь дышать через нос и не задерживать дыхания.

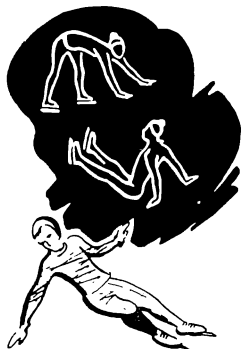


Рис. 7.

Некоторые ребята, научившись кататься на коньках, готовы и

пять, и шесть часов находиться на катке. Пользы от такого катания мало: вместо закладки можно заболеть. Лучше всего кататься не более 2—3 часов в день.

## КОНЬКИ НАШИХ ДЕТЕЙ

Коньки с ботинками надо покупать детям на один размер больше, но ни в коем случае, не «на вырост». Если ботинки велики, то, даже надев три-четыре пары носков, все равно не избежать вихляния: у ноги не будет опоры. Кататься на таких коньках неудобно.

Покупая коньки и ботинки отдельно, очень важно правильно прикрепить коньки к обуви. Конек должен размещаться по середине ботинка и своим полозом проходить через середину пятки к носку между большим и следующим за ним пальцем ноги. Винты ввертываются осторожно, если их перекрутить, они не будут прочно держаться.

Привинчивая (или приклепывая) конек, сначала нужно ввернуть винт на каблуке с левой стороны, затем на подошве с правой, после этого на каблуке с правой стороны и на подошве с левой, затем подряд остальные винты, иначе конек даст перекося и закрепится неправильно.

Шнуровать ботинки надо тесьмой, вдевая ее в отверстие с внешней стороны ботинка крест-накрест. Такая шнуровка позволяет, не зажимая пальцев ног, сильно стянуть подъем и не сильно верх ботинка (рис. 8).

Коньки должны быть всегда острыми. Для заточки можно пользоваться специальным приспособлением (рис. 9). Колодку размером  $30 \times 100$  мм можно сделать из сухого круглого сучка березы, но лучше из алюминия или пластмассы. Продольное отверстие в колодке должно соответствовать диаметру напильника, а ширина паза должна быть на 0,5 мм больше толщины лезвия конька. Вставляемый в колодку отрезок дли-

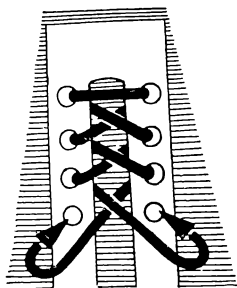


Рис. 8.

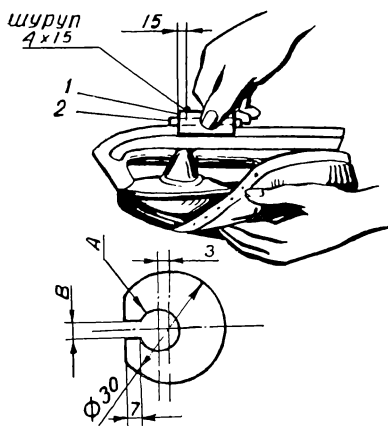


Рис. 9.

ной 100—120 мм шлифовального напильника диаметром 8—10 мм крепится в колодке двумя шурупами.

При правке коньков движения руки должны быть не быстрыми, с равномерным давлением по всей длине лезвия конька. Правка конька, если он не слишком затуплен, длится 10—15 минут. Для окончательной шлифовки лезвия

в колодку вместо напильника вставляется обернутый полотняной шлифовальной наждачной шкуркой стержень, соответствующий диаметру напильника.

После заточки можно долго поддерживать остроту ребер, снимая образующиеся сбоку заусенцы маленьким мелкозернистым бруском.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ЗАЛИВКА КАТКА

Заливать каток можно на школьном дворе, используя для этого спортивную площадку, во дворе дома. Катки на естественных водоемах лучше устраивать на пруду или на озере — в местах, где глубина воды меньше роста школьника (на реке, особенно при быстром течении, лед бывает разной толщины и крепости). Приступают к устройству катка, когда толщина льда достигнет 10 см (кататься на нем разрешается при толщине не менее 16 см). Чтобы определить, годен ли лед для катания, вырубает с его поверхности куски размером 30×30 см и осматривают структуру нижнего слоя. Если льдина раковистая — хорошо, если же игольчатая, наподобие пчелиных сот, — такой лед не годится.

Подготовку к заливке катка желательно начать до наступления морозов. Для этого поверхность площадок очищают от мусора и листвы, выравнивают. Проверяют, не проходит ли под местом заливки теплоцентральный

Если на площадке снежный покров, то часть снега сгребают к краям. Образовавшийся валик высотой 20—25 см обливают водой до обледенения. Это необходимо для того, чтобы вода не стекала с заливаемой поверхности. Снег, оставшийся на площадке, уплотняют волокушей, сделанной из гладкого бревна диаметром 20—25 см и длиной 3 м, или легким катком.

Если каток оборудуется на местах с травяным покровом, то траву надо сохранить. Для этого желательно создать утепленную подушку из снега толщиной 12—15 см и хорошо уплотнить ее волокушей или катком. Чтобы уплотненный снег не пропитался водой, его 3—4 раза обрызгивают водой и тем самым создают тонкую ледяную корку толщиной 2—3 см. После этого наращивают слой льда.

Заливать каток рекомендуется в тихую, ясную погоду при температуре воздуха не менее —4 градусов и не более —20 градусов. Каток заливают равномерно (слой воды — 0,4—0,5 мм). Когда первый слой замерзнет, можно повторно полить. И так 3—5 раз, пока слой льда не достигнет 2—3 см. При этой толщине льда уже можно кататься. Однако заливку следует продолжить, наращивая ледяной слой до 12—15 см.

После заливки катка поверхность льда желательно полить теплой или горячей водой, а затем отшлифовать. Шлифуют лед при помощи прямоугольного ящика без дна (шлифовальное корыто) длиной 2,5—3 м и шириной 0,8 м, сделанного из досок толщиной 4—5 см. Нижние ребра ящика обивают резиной. Ящик прикрепляют к санкам, на которых установлена бочка с водой. При шлифовке вода поступает по шлангу или из крана бочки к задней стенке ящика. Благодаря резине она распределяется равномерно тонким слоем по поверхности льда. Для получения достаточного давления на ящик кладут какой-нибудь груз. Шлифовку производят и широкими фанерными движками шириной 2—2,5 м, обитыми резиной или резиновыми валиками.

Каток нужно ежедневно поливать, так как лед портится от коньков, во время изморози, после оттепели и т. д. Это делается при помощи шланга с наконечником, снабженным распылителем (шланг с распылителем надо держать под углом 25—30° к поверхности катка, без распылителя — под углом 35—45°, чтобы

струя падала брызгами). Струя воды должна идти непрерывно, иначе на поверхности льда образуются неровности. При отсутствии водопровода каток поливают из водоемов при помощи мотопомпы или из бочек, установленных на полозьях.

Очищают каток сразу же после снегопада, а если снег идет долго, то во время снегопада.

Чтобы предупредить образование трещин, надо вдоль границ катка через каждые 10 м сделать узкие проруби-щели шириной 30—40 см, длиной 2—2,5 м и оградить их. Для предохранения катка от заносов следует окружить его снежным валом.

## ИГРЫ НА КАТКЕ

### ЗМЕЙКИ

Играющие делятся на две команды и становятся в колонны против своего ряда флажков или чурок. В каждом ряду 8—10 флажков (чурок). Расстояние между ними — 6—8 шагов. У направляющих — в руках клюшки. Перед ними лежат хоккейные мячи.

Участники игры поочередно должны провести мяч зигзагообразно между флажками и, возвратившись на старт, передать клюшку и мяч следующему игроку.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит это задание.

Вместо хоккейного мяча можно гнать небольшую льдинку. Задача играющих становится гораздо сложнее, если мяч заменяют булавой, к основанию которой для устойчивости прибивают деревянный кружок диаметром в 6 см. Если булава повалится, ее ставят и только тогда продолжают путь. В игре с булавой число флажков в ряду сокращают до пяти, а расстояние между ними уменьшают до 4 шагов.

### «ПОЕЗДА»

Участники игры делятся на две команды и выстраиваются колоннами по одному. Каждый конькобежец держит за талию стоящего впереди. Получается «поезд». Линия старта отмечена двумя стойками, против них в 50 шагах ставят еще две стойки, обозначающие

финиш, к которому по сигналу бегут обе команды. Соревнование заканчивается, когда линию финиша пересекут конькобежцы, замыкающие колонны. Этот момент отмечается судьей, стоящим возле финиша.

Побеждает команда, которая финиширует первой. Если же команда в пути разорвала цепь, она проигрывает даже в том случае, если раньше пересекла финиш.

Задачу играющих можно усложнить, разместив на пути каждой колонны ряд стоек. Направляясь к финишу, цепочка играющих объезжает эти стойки змейкой. На линии финиша можно поставить две «арки» (стойки с перекладиной). Команда, пригнувшись, проезжает под «аркой», а замыкающий колонну снимает перекладину рукой, отмечая тем самым момент перехода команды через линию финиша.

Можно совместить старт с финишем. Стойки устанавливаются вдали от старта, на расстоянии 20—25 шагов одна от другой. Обогнув стойку, цепочка конькобежцев возвращается на старт.

Чтобы цепочка не разорвалась при повороте, когда конец колонны движется очень быстро, последние места в ней занимают самые умелые конькобежцы.

### **ДОГОНИ «ЛАСТОЧКУ»**

Из числа участников выделяется один игрок — «ласточка», который становится на 4—5 шагов впереди остальных.

По сигналу организатора «ласточка» «улетает», а все остальные игроки догоняют ее. Тот, кому удалось коснуться «ласточки» (осалить ее), сам становится ею. Для того чтобы игра прошла оживленно, убегающий должен чаще менять направление бега.

При смене «ласточек» надо дать немного отдохнуть всем играющим.

### **КТО БЫСТРЕЕ!**

Все участники выстраиваются в шеренги по 3—4 человека в ряд. Каждый такой ряд составляет забег. От линии старта на расстоянии 50—60 м отмечается линия финиша. По команде «Марш!» участники первого забега бегут к финишу, стараясь обогнать друг друга. Затем дается старт другому забегу и т. д. В заключение



победители предварительных забегов соревнуются между собой для выявления лучшего конькобежца — победителя этого соревнования.

### **«КАРУСЕЛЬ»**

Для игры требуется 4—5 отрезков толстой веревки или каната длиной 7—10 м каждый, крепко соединенных между собой в центре и образующих лучи «карусели».

Играющие делятся на равные группы по числу отрезков и, взявшись за канаты, становятся лицом в одном направлении (по движению часовой стрелки). По сигналу все шеренги начинают бег, стараясь догнать впереди бегущих. Когда крайнему участнику одной из шеренг удастся свободной рукой коснуться крайнего игрока впереди бегущей шеренги, игра останавливается, догнавшая команда считается победительницей.

Игра проводится 5—7 раз. Побеждает шеренга, выигравшая большее число раз.

При падении одного из игроков организатор сигналом останавливает игру.

Шеренги после каждого забега меняются местами.

### **ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА**

Играющие делятся на две равные команды. Каждая из них рассчитывается на первые и вторые номера.

Флажками отмечаются две черты на расстоянии 20—30 м от средней линии, за одной становятся первые номера, за другой — вторые.

Первые номера берут клюшки и кладут перед собой на лед по хоккейному мячу. По сигналу они направляются ко второй черте и гонят мячи перед собой. Приблизившись к ней, каждый из них останавливает мяч возле второго номера своей команды, стоящего во главе колонны, передает ему клюшку, а сам, пробежав вдоль колонны слева, становится замыкающим.

Второй номер гонит мяч в сторону первых номеров. В каждой команде все первые номера должны перебежать на места вторых, а вторые — на места первых.

Выигрывает команда, которая раньше выполнит задание.

## НАБРАСЫВАНИЕ КОЛЕЦ

Вдоль катка, сбоку, ставят 4—5 стоек для набрасывания колец. Стойки представляют собой палки длиной 100 см, укрепленные на деревянных подставках. Расстояние между поставленными в один ряд стойками — 5—7 м. На расстоянии 2—3 м от стоек делают небольшой длинный валик из снега.

Участник игры получает пять деревянных колец диаметром 20—25 см и бежит вдоль валика, отделяющего его от стоек. По пути он старается на каждую стойку набросить по одному кольцу.

Выигрывает тот, кто, не замедляя движения, больше набросит колец на стойки.

## ПО МИШЕНЯМ

Снежный вал, окружающий каток, срезают отвесно на участке протяжением в 15 шагов. В образовавшейся стенке делают мишени — четыре глубокие ямки с небольшим наклоном вниз. Параллельно стенке на льду отмечают черту на расстоянии 3 шагов от снежного вала (рис. 10).

Играют 6—7 конькобежцев, вооруженных клюшками. Один из них — защитник — становится к мишеням. Другие участники игры, которые находятся за чертой, стараются ударами клюшек загнать мяч в мишень, а защитник отбивает его.

Ни нападающим, ни защитнику не разрешается переходить черту.

Кто попадет в мишень мячом, тому защитник уступает свое место.

## «РЫБАКИ»

Два игрока — «рыбаки», остальные — «рыбки». Взявшись за руки, «рыбаки» преследуют играющих и стараются поймать их, сомкнув руки в круг. Пойманный присоединяется к ним. Теперь они втроем ловят «рыбок».

Игра продолжается до тех пор, пока на «свободе» не останутся двое или один из игроков — «рыбок».

Эти увертливые «рыбки» и побеждают в игре.

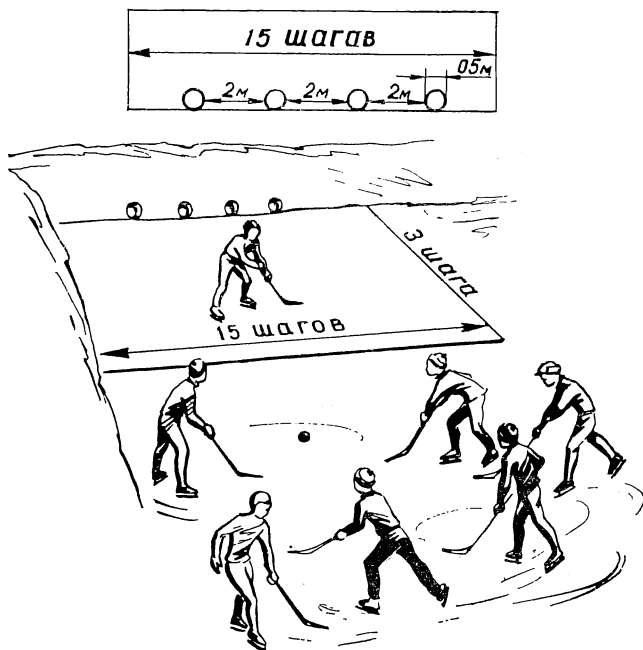


Рис. 10.

Если игрока-«рыбку» окружают «рыбаки», то он не имеет права вырываться из кольца или пытаться проскользнуть под сцепленными руками «рыбаков». Он считается пойманным.

Если кто-нибудь из «рыбаков» оторвется от товарищей, остальные «рыбаки» прекращают ловлю, пока тот снова не присоединится к цепи.

«Рыбки», убегающие от «рыбаков», могут спастись в «доме» — в особом, очерченном на льду месте. Там их ловить нельзя.

### «МЕЛЬНИЦА»

Играющие делятся на две равные группы. Держа в руках канат, выстраиваются в одну шеренгу вправо и влево от середины каната («мельница»). Игроки каж-

дой шеренги должны стоять лицом в противоположные стороны (рис. 11).

По сигналу организатора обе шеренги должны двигаться по кругу вперед, сначала медленно, а затем все быстрее. Особенно быстро приходится бежать игрокам, стоящим ближе к концам каната, здесь должны находиться наиболее умелые конькобежцы. Через 1—2 минуты по сигналу организатора шеренги останавливаются, поворачиваются лицом в противоположную сторону, и игра продолжается.

Выигрывает та команда, которая по сигналу быстрее остановится и начнет движение в противоположную сторону.

Эту игру можно провести без каната. В этом случае обе шеренги, крепко взявшись за руки, соединяются со стоящим в центре наиболее сильным конькобежцем.

Игра всегда проводится на середине катка.

### БИЛЬЯРД НА ЛЬДУ

Ледяная поверхность площадки ( $3 \times 5$  м) заменяет гладкое поле бильярдного стола. Воротца, сделанные в снеговых бортиках площадки, расположены в тех же местах, где обычно бывают бильярдные лузы. Вместо шаров используют шайбы, а киями служат хоккейные клюшки.

Играть можно вдвоем или командами по 2—3 человека в каждой. Каждый имеет право на один удар.

Десять шайб выкладывают пирамидой на центральной линии площадки. Одну шайбу ставят на крайней линии, которой разбивают пирамиду. После этого



Рис. 11.

играть можно любой парой шайб: ударяя клюшкой по одной, игрок старается загнать ею другую шайбу в какие-нибудь воротца. Если удалось это сделать, он получает право на дополнительный удар.

Выигрывает команда, которая загонит шесть и более шайб в воротца.

Есть упрощенный вариант этой игры: в воротца загоняется та шайба, по которой игрок ударяет клюшкой.

### КТО УСПЕЕТ!

На льду — 2 флажка в 50 шагах один от другого. На прямой линии, которую можно вообразить между ними, находятся две стойки — метровые палки, укрепленные на квадратных дощечках — подставках. Расстояние от стойки до ближайшего флажка — 15 шагов. Стойки связаны между собой натянутой бечевкой (рис. 12).

Участники поединка становятся у флажка лицом друг к другу. По сигналу каждый из них бежит мимо стоек с правой стороны к дальнему флажку, огибает его, минует ближайшую стойку, а другую старается схватить, пока она стоит на месте, и принести к своему флажку.

Выигрывает тот, кто раньше это сделает.

### ГРУППОВЫЕ ПЯТНАШКИ

Играющие делятся на две команды.

По сигналу организатора одна команда (по договоренности) старается запятнать игроков другой коман-

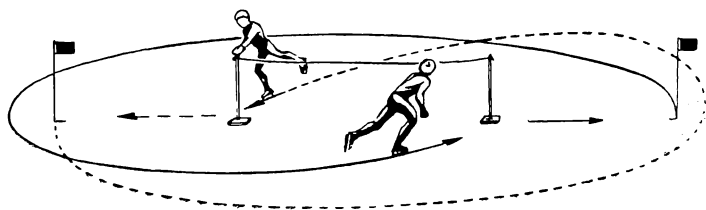


Рис. 12.

ды. Выбегать за пределы площадки не разрешается. Игрок, которого запятнали, должен стать на лицевую линию. Он временно находится вне игры. Чтобы ввести его снова в игру, до него должен дотронуться рукой любой участник его команды, которого еще не запятнали. Вырученный может вводить в игру других осаленных игроков своей команды.

Когда водящие осалят всех участников другой команды, игра повторяется, но играющие меняются ролями.

Выигрывает команда, запятнавшая игроков другой команды за более короткий промежуток времени.

В зависимости от размера катка и подготовленности учащихся организатор регулирует количество участников.

### **САЛКИ В КРУГУ**

В игре участвуют 8—10 человек. Они становятся в затылок друг другу на равном расстоянии (5—8 шагов), образуя большой круг. По сигналу все стоящие в кругу одновременно начинают бег по окружности, стремясь догнать и осалить впереди бегущего игрока. Запятнанный выходит из круга. Так же поступает игрок, который устал и не может преследовать впереди бегущего.

Победителями считаются 3 игрока, оставшиеся последними.

### **ЗА ФЛАЖКАМИ**

На линии старта, отмеченной на льду в 50—60 шагах от края катка, играющие выстраиваются в одну шеренгу на расстоянии вытянутых рук друг от друга. По снежному валу, ограничивающему каток, против шеренги втыкают в один ряд столько флажков, сколько играющих. Интервалы между флажками примерно такие же, как между конькобежцами.

По сигналу участники игры бегут к снежному валу, и каждый из них, взяв любой флажок, старается как можно быстрее вернуться назад и положить его на линию старта.

Побеждает тот, кто сделает это раньше.

## СОБИРАНИЕ И УСТАНОВКА ГРАНАТ

Играющие делятся на две команды и выстраиваются на линии старта в колонны по одному.

Перед командами на расстоянии 20 шагов от них установлено по три гранаты. По сигналу первый игрок каждой команды обязан их собрать и, вернувшись, передать второму игроку, а тот должен установить их на прежнее место, третий снова собирает гранаты и передает их четвертому и т. д.

Побеждает команда, раньше закончившая задание.

## ЭСТАФЕТА С ОБРУЧЕМ

Участники делятся на две-три команды и выстраиваются на одной линии в затылок друг другу. Перед стоящими впереди на расстоянии 20—25 м кладутся обручи. По сигналу первый игрок каждой команды подбегает к обручу, быстро пролезает через него и, положив на место, возвращается к своей команде. Затем бежит второй игрок, третий и т. д.

Побеждает команда, все игроки которой сумеют раньше закончить бег и пролезание через обруч.

## СЛУШАЙ СИГНАЛ

Игроки выстраиваются на линии, разомкнувшись на вытянутые руки. По сигналу начинают движение вперед, соблюдая равнение в шеренге. Руководитель выполняет различные движения, которые в точности повторяют игроки. Затем по свистку все поворачиваются и бегут на прежнее место. Пришедший первым получает 3 очка, второй — 2, третий — 1. Игра повторяется 3—4 раза.

Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

## МИШЕНЬ НА ЛЬДУ

Играют двое. У каждого пять шайб и одна клюшка. На расстоянии 16—20 м чертят два квадрата ( $1,5 \times 1,5$  м). Посередине между ними проводят централь-

ную линию. Противники занимают места у своих квадратов.

Начинающий игру выставляет все свои пять шайб на центральной линии и ударом клюшки поочередно, одну за другой, посылает в конец площадки, стараясь, чтобы каждая шайба легла в мишень, то есть, чтобы она попала в квадрат (1,5×1,5 м) противника и осталась в этом квадрате.

Загнать шайбу в квадрат — задача, требующая большой сноровки. Шайбы, оказавшиеся за пределами квадрата-мишени, остаются в игре и возвращаются метателю. Очередь забивать шайбу после этого переходит к другому игроку.

Так, сменяя друг друга, играющие постепенно загоняют свои шайбы в квадрат-мишень, причем каждый в свой ход может сделать столько ударов, сколько шайб у него осталось в игре.

Игра заканчивается, когда один из участников загонит в квадрат-мишень все свои пять шайб.

Следует иметь в виду, что чем больше шайб находится в мишени, тем сложнее загнать в нее остальные, так как любая может выбить из квадрата уже находящиеся там шайбы. Шайба, выбитая из мишени, снова вводится в игру.

## ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Разделившись на 2—3 команды (8—10 человек в каждой), играющие строятся в колонны на обозначенной линии и рассчитываются по порядку номеров. В 2 м от колонн проводится финишная линия, а впереди на расстоянии 20—30 м ставят перед каждой командой булаву (стойку).

Организатор вызывает какой-нибудь номер, например восьмой. Восьмые номера всех команд бегут вперед, каждый обегает свою булаву (стойку) и возвращается обратно. Кто раньше пересечет финишную линию, тот выигрывает для своей команды одно очко. Вызовы идут вразбивку. Все должны быть готовы к бегу в любой момент.

Выигрывает команда, быстрее набравшая условленное количество очков.



## ПИОНЕРСКИЙ ХОККЕЙ

Границы катка длиной в 30 и шириной в 15 шагов обозначаются флажками; поперечная черта, отмеченная краской, делит его пополам.

Играющие делятся на две команды по 8—12 человек в каждой и вооружаются клюшками. Каждая команда берет по две хоккейные шайбы и располагается на одной из половин площадки. Участники ударами клюшек перегоняют на сторону противника шайбы.

Команда, на стороне которой окажутся сразу все четыре шайбы, проигрывает одно очко. Через пять минут команды меняются площадками. Результат определяется после 10-минутной игры.

Выигрывает команда, оштрафованная меньшим количеством очков.

### ШАЙБА - «ПЕЧАТЬ»

Для проведения игры нужна хоккейная шайба. В игре участвуют 5—6 человек, которые выбирают водящего.

По команде организатора водящий убегает от игроков, перемещаясь по катку в любом направлении. Остальные играющие также перемещаются по катку и перекидываются шайбой, которой они должны осалить водящего. Бросать шайбу в водящего не разрешается, нужно при осаливании держать шайбу в руке.

Кто осалил водящего, сам становится водящим.

### ВЗЯТИЕ «ГОРОДА»

Для проведения игры нужны клюшки по числу участников и хоккейный мяч. На противоположных концах катка отмечаются на льду равной величины квадраты — «города».

Играющие делятся на две равные команды. Каждая команда защищает свой «город», чтобы в него не закатился мяч, и в то же время старается загнать мяч в «город» противника. Команды выбирают капитанов. По их указанию одна часть игроков становится нападающими, другая — защитниками своего «города». Мяч кладется на середине площадки. По сигналу участники

каждой команды устремляются к мячу, стараясь клюшками загнать его в чужой «город».

Игра продолжается 20 минут.

Побеждает команда, которой удастся за это время загнать большее число мячей в «город» противника.

В ходе игры нельзя трогать руками мяч, а также бить и останавливать его ногами. Если мяч вылетит за границы площадки, он вводится в игру с того места, где пересек черту. Запрещаются толчки, грубая игра и удары клюшкой. Как только мяч пройдет через «город» противника, команда, забившая мяч, получает одно очко. Игра начинается снова, причем команды меняются «городами». Игроки не имеют права находиться в «городе» и перебегать через него.

### **УБЫВАЮЩИЕ ГОРОДКИ**

Группа играющих в 10—15 человек становится в одну шеренгу на расстоянии одного шага друг от друга. Перед каждым ставят городок. Организатор собирает участников в центр катка и предлагает им выполнить какое-нибудь упражнение типа зарядки, например: поднимание рук вверх и опускание, приседание, наклоны и т. д. В это время помощник организатора убирает за спиной играющих один городок. По сигналу все конькобежцы бегут, и каждый старается схватить городок.

Кто окажется без городка, выбывает из игры.

После этого все снова собираются к организатору, а помощник опять уносит один городок.

Игра продолжается до тех пор, пока не останется один городок.

Кто первым его возьмет, тот и победитель.

### **ПОД ВОРОТАМИ**

Две команды выстраиваются на линии старта в одну шеренгу в 3 м друг от друга. В 5, 10, 15 м от старта против каждой команды ставятся ворота высотой 80 см и шириной 1 м. Далее в 3 м друг от друга ставятся 3 флажка и в 6 м от последнего обозначается место поворота. По команде «Марш!» первые номера обеих команд с эстафетной палочкой в руках поочередно пре-

одолевают препятствия: проезжают низко присев под воротами, объезжают змейкой флажки, делают поворот и возвращаются к своей команде, преодолевая все препятствия еще раз. Дойдя до линии старта, они передают эстафетную палочку очередным участникам своих команд. Каждый должен пройти дистанцию, преодолевая все препятствия. За каждое нарушение команда штрафуется определенным количеством секунд: за объезд ворот — 5, флажка — 3, за то, что участник свалит ворота или флажок, — 1.

Выигрывает команда, показавшая лучшее время.

### **ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА С КОЛЬЦАМИ**

В этой игре используются 8 стоек и 8 колец. Участники (20—28 человек) делятся на две равные команды, которые выстраиваются на черте в колонны по одному и рассчитываются на первый-второй. Первые номера остаются на месте, а вторые номера переходят на противоположную черту и также строятся в колонны по одному напротив своих первых номеров. Расстояние между чертами — 50 м. Против каждой команды ставят по четыре стойки на расстоянии 5 м одна от другой, от линии до первой стойки — 15 м. Направляющие первых номеров получают по 4 кольца. По сигналу руководителя первые номера бегут по направлению к своим четным номерам и набрасывают кольца на стойки. Задача вторых номеров заключается в том, чтобы собрать кольца и передать очередным первым номерам, которые тоже надевают кольца на стойки.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Вторые номера начинают бег в тот момент, когда их ладоней коснутся первые, а сигналом для первых номеров служит передача им колец.

### **НЕ ОТРЫВАЯ НОГИ ОТО ЛЬДА**

Стоя на коньках, ребята раздвигают носки и сгибают ноги в коленях — коньки разъезжаются в разные стороны. Затем выпрямляют ноги и сдвигают вместе.

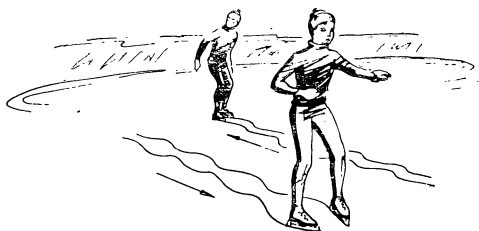


Рис. 13.

След, оставленный на льду от такого упражнения, представляет собой цепочку. Этим способом, не отрывая ног ото льда, можно двигаться довольно быстро, и не только вперед, но и назад (рис. 13).

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по одному на стартовой черте. Перед каждой командой на расстоянии 20—25 м устанавливаются стойки. Задача соревнующихся — как можно быстрее описанным выше способом дотронуться до стойки и вернуться назад (задним ходом). Кто раньше вернется к стартовой черте, тот получает выигрышное очко.

Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Ошибкой считается, если кто-либо оторвет ноги ото льда. Это сразу видно, так как в таком случае след цепочки прерывается.

Эту игру можно провести и как эстафету.

### **ВПЕРЕД - НАЗАД**

Играющие делятся на две команды и строятся в колонны по два. Перед каждой командой устанавливается стойка на расстоянии 25 м от стартовой линии. Игроки в парах упираются руками в плечи друг другу с таким расчетом, чтобы один из них стоял спиной по направлению движения. По сигналу пары начинают бег. Один в паре скользит спиной вперед, другой — обычно. Соревнующиеся должны объехать стойку и вернуться назад. При этом тот, кто первую половину пути двигался задним ходом, обратно уже идет обыч-

но. Пара, которая раньше пересечет линию старта, получает выигрышное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Эта игра может быть проведена и в виде эстафеты.

### **«ПИСТОЛЕТИК»**

Так называется положение, когда конькобежец, разбежавшись, приседает и скользит, присев на одной ноге и вытянув другую вперед. Чтобы быстро овладеть этим упражнением, нужно сначала научиться скользить, присев на обеих ногах.

При соревновании положение «пистолетик» принимать у черты, отмеченной на льду.

Победителем считается тот, кто проедет дальше всех.

### **«САМОЛЕТ»**

Сильно разбежавшись на коньках, нужно перейти на скольжение на одной ноге, наклонить туловище вперед до горизонтального положения, вытянуть руки в стороны, а свободную ногу назад, изображая таким положением тела «самолет».

Соревнования в скольжении «самолетом» проводятся так же, как и «пистолетиком».

### **ПРЫЖКИ НА КОНЬКАХ**

После сильного разбега играющий приближается к отмеченному месту, слегка присев, затем отталкивается одновременно обеими ногами и совершает прыжок от отметки.

Победителем считается прыгун, совершивший самый длинный прыжок.

### **КТО ДАЛЬШЕ!**

Линия старта отмечается двумя флажками, у которых становятся участники поединка. По сигналу они одновременно бегут вперед, каждый имеет право

оттолкнуться ногами лишь три раза и обязательно подряд. Затем до полной остановки конькобежцы двигаются по инерции.

Победителем считается тот, кто проедет дальше.

### **СПИНОЙ ВПЕРЕД**

На льду поставлены 3 городка с промежутками в 10 шагов. На расстоянии 15 шагов от последнего городка стоит флажок. Двигаясь от него спиной вперед и не оглядываясь, участник поединка должен проехать между городками, огибая один из них справа, другой — слева.

Побеждает тот, кто сделает это, не повалив ни одного городка.

### **ЗАПОМНИ!**

Два флажка, стоящие в 10 шагах один от другого, обозначают старт. В 30 шагах от него отмечен финиш. Играющие становятся у флажков, потом доезжают до финиша и возвращаются назад (на старт). После этого им завязывают глаза. По сигналу участники снова едут к финишу. Каждый останавливается там, где считает, что достиг финиша.

Выигрывает тот, кто окажется ближе к финишу.

### **НАД ГОРОДКАМИ**

На льду ставят в ряд 8—10 городков. Расстояние между ними — 3—5 шагов. Конькобежец, разбежавшись, должен проехать над городками на расставленных ногах и не сбить ни одного городка.

Выигрывает тот, кто лучше выполнит задание.

### **БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ**

На ледяной площадке по двум параллельным прямым или дугообразным линиям, намеченным одна от другой на расстоянии 5 м, размещаются два ряда одинаковых препятствий. Вся дистанция бега делится на ряд этапов.

Разделившись на две команды, по 6—10 человек в каждой, играющие соревнуются парами. Участник

игры, который раньше своего соперника придет к финишу, правильно преодолев все препятствия, выигрывает в пользу своей команды 1 очко.

Побеждает команда, набравшая большее число очков.

Двигаясь по маршруту, играющие могут преодолевать примерно такие препятствия:

В 20 м от старта ставят в ряд 5 булав на расстоянии одного метра одна от другой. Перед направляющим кладут хоккейный мяч. Конькобежец берет клюшку и гонит мяч так, чтобы он поочередно прокатился между булавами змейкой.

В 10 м от последней булавки помещают хоккейный бортик. Миновав булавки, игрок ведет мяч перед собой и с произвольно выбранного места бьет клюшкой по мячу так, чтобы он перелетел через бортик.

На расстоянии 15 м от бортика ставят стойку, а в 5 м от нее — фигуру, сложенную из городков. После того как мяч перелетит через бортик, участник подводит его к стойке и посылает мяч вперед так, чтобы развалить фигуру.

В 10 м от городков двумя флажками обозначают ворота. Подкатив мяч к городкам, конькобежец загоняет его в ворота. Затем проезжает в них сам. Возле ворот участник соревнований оставляет клюшку.

На расстоянии 10 м от ворот устанавливают 3 «арки» (с промежутками в 5 м). Чем ближе «арка» к финишу, тем ниже на стойках лежит поперечная палка. Проскользнув в ворота и набрав скорость, играющий, пригибаясь или приседая, проезжает под тремя «арками» так, чтобы не зацепить головой палок, и снимает с третьей «арки» палку.

Поставив на ладонь правой руки снятую с «арки» палку и балансируя ею, чтобы она не упала, конькобежец проходит последние 10 м до финиша.

Преодоление всех препятствий является обязательным условием соревнования.

## ХОККЕЙ

Для игры в хоккей нужно залить площадку размером 20×10 м (можно использовать также баскетбольную или волейбольную площадку). Хоккейное поле

окружают снежным валом высотой 15—20 см. Внутренний край вала срезают вертикально и заливают водой. Получается ледяной бортик, от которого хорошо отскакивает шайба. Если есть возможность, вместо ледяного можно соорудить деревянный бортик, однако его высота не должна превышать 30—50 см. Разметка хоккейного поля для игры по облегченным правилам очень проста: проводят среднюю линию, затем параллельно воротам в 2,5 м от торцовых бортов намечают так называемые линии ворот.

Для детского хоккея ворота могут быть высотой 1 м и шириной 1,5 м. Их можно заменить двумя стойками, но вмораживать их (также как и ворота) нельзя, так как, наткнувшись на них, игроки могут получить травму. Шайба для игры в детский хоккей должна быть несколько легче шайбы, употребляемой взрослыми. Для этого у обычной шайбы вырезают внутри кольцо, это уменьшает ее вес до 100—120 г. Поскольку шайба сравнительно легкая, а удар у ребят несильный, нет необходимости в специальном снаряжении. Можно рекомендовать игрокам надеть лишь обычные футбольные щитки. Играть можно в лыжных костюмах, варежках или рукавицах, в обычной лыжной шапочке. Чтобы отличать команды, поверх костюма рекомендуется надеть трикотажные майки разного цвета, можно ограничиться цветными повязками или цветными наколками на шапочках.

Игра проводится по следующим правилам. Команда может состоять из 4—6 человек, в зависимости от размеров площадки. Продолжительность игры — 3 периода, каждый из которых длится 15 минут<sup>1</sup> (включая остановки на штрафные броски, замену игроков и т. д.). Перерыв между периодами — 5 минут. Игру судит один судья, который перемещается по площадке на коньках.

Игра начинается вбрасыванием шайбы в центре площадки (на средней линии). Судья бросает шайбу на лед между двумя игроками, которые стоят лицом друг к другу приблизительно на расстоянии одной клюшки. Остальные игроки находятся от них не ближе двух

---

<sup>1</sup> Для детей 10—12 лет продолжительность периодов не должна превышать 10 минут.



метров. До тех пор пока шайба не коснется льда, играть ею не разрешается. При вбрасывании шайбы судья не дает свистка.

Игроки, ведя шайбу клюшкой и передавая ее своим партнерам по команде, устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них шайбу. Если удастся это сделать, игра начинается вбрасыванием шайбы в центре поля.

Команда, забросившая в течение трех периодов большее количество шайб в ворота противника, считается победительницей.

Бросок не засчитывается, если он произведен рукой, ногой, головой или туловищем, а также если шайба влетела в ворота от судьи. Если один из игроков нарушит правила (толкнет, задержит противника клюшкой или руками, прижмет шайбу к борту, упадет на нее корпусом, возьмет шайбу со льда руками и пр.), судья назначает вбрасывание вблизи ворот той команды, игрок которой допустил нарушение (но не ближе 4 м).

За неоднократные грубые нарушения правил одним и тем же игроком он удаляется с поля на все время игры с правом немедленной замены другим игроком. Если кто-либо из играющих допустил грубость вблизи своих ворот, судья назначает штрафной бросок без защиты с 4—5 м в ворота провинившейся команды.

При выходе шайбы за пределы поля от игрока нападающей команды игру возобновляют вбрасыванием шайбы в центре поля. Если же шайба выходит от игрока защищающей команды, то она вбрасывается там, где была совершена ошибка, но не ближе 4 м от ворот.

Замену участников команды разрешается производить лишь тогда, когда шайба временно вышла из игры.

При организации соревнований для детей можно условиться вести игру до определенного количества заброшенных шайб. Например, выигрывает команда, первой забросившая 5 шайб в ворота противника.

# НА ЛЫЖАХ



## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ



Игры на лыжах развивают  
у школьников умение

управлять своими движениями на лыжах и облегчают усвоение техники передвижения.

Учащиеся I классов в большинстве своем не могут еще правильно выполнять ряд движений. Поэтому на первых занятиях лыжной подготовки следует приучить малышей к порядку, организованности, правильному выполнению элементарных действий (построение в колонну по одному с лыжами в руках, переноска лыж и палок, надевание и снятие лыж).

Для них подбираются такие игры, в ходе которых участники в интересной игровой ситуации изучают и закрепляют основные элементы техники.

При изучении поворота переступанием на месте используются простые по содержанию игровые упражнения: кто лучше сделает лыжами на снегу такие фигуры, как квадрат, треугольник, овал, звездочка, какую-либо букву (А, Б, И, П, Е, Ш, Р) и т. д. Ученикам дается задание выполнять повороты вокруг пяток или носков лыж как с опорой, так и без опоры на лыжные палки. Можно ограничить выполнение упражнений определенным временем.

Для изучения и закрепления техники передвижения ступающим и скользящим шагом применяются простые игры на ровной учебной площадке: «Замной!», «Быстрый лыжник», «Кто первый?», «Кто быстрее возьмет флажок?», для совершенствования спу-

ска — «Спустишься с горки, низко присев», «Кто проедет в ворота?», «Подними флажок» и другие.

Учитывая, что двигательный опыт детей I—II классов мал, рекомендуется организовывать для них несложные игры с элементарными правилами. В этих играх сигналы подаются в основном словесные, способствующие развитию второй сигнальной системы.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования. Их можно проводить в виде таких игровых заданий, как ходьба без палок, подъезд до отметки за любое или определенное количество толчков, игры и эстафеты с палками и без палок.

Для эффективного проведения игр на лыжах руководитель заранее выбирает площадку, склон, намечает условные границы игры, готовит инвентарь (флажки, палки, мешочки с песком для метания, фанерные щиты в качестве мишеней, повязки и т. д.). Перед началом игры организатор расставляет учащихся по заранее намеченным местам, выбрав подходящее место, откуда можно хорошо наблюдать за ходом игры и за поведением отдельных участников, он направляет их действия. Поправки и замечания дает так, чтобы они не останавливали общего хода игры.

## НА РАВНИНЕ

При обучении технике ходьбы на лыжах главное внимание обращается на овладение основными элементами всех ходов, в частности на посадку, перенесение тяжести тела с лыжи на лыжу, эффективность толчка ногами и руками, устойчивое скольжение и т. д.

Для того чтобы научиться ходить на лыжах, следует применять следующие игровые упражнения, где в основном оценивается качество выполнения: кто правильно выполнит прыжки на месте с поворотами на 90—180—360° (с опорой на палки и без опоры), боковые приставные шаги, повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж), сможет сесть и лечь на лыжи; кто наиболее четко выполнит длинные скользящие шаги с махом руками и сможет чередовать большие и маленькие скользящие шаги.

Для овладения эффективным отталкиванием можно использовать такие игровые упражнения: кто не поте-

рывает равновесия и сохранит длину скользящего шага при передвижении с руками за спиной, кто дальше продвинется за 4—5 толчков или кто продвинется на определенное расстояние за меньшее количество толчков. С целью овладения ритмом, темпом движения, для совершенствования толчка и техники скользящего шага хорошо применять следующие игры: «Слушай сигнал», «Быстрый лыжник», «Эстафета без палок».

В зависимости от контингента занимающихся подготовка учебной площадки (прокладка лыжни) производится по-разному. Она может представлять один или два четырехугольника с закругленными углами (один внешний, другой внутренний) либо ряд параллельных лыжней.

Для освоения поворотов переступанием на четырехугольной (или шестиугольной) лыжне устанавливаются ворота примерно в 1 м от угла. У первых и третьих ворот лыжник отталкивается внешней лыжей, а у вторых и четвертых — внутренней. Преимущество шестиугольной лыжни в том, что углы здесь менее острые и более похожи на те, которые встречаются в естественных условиях. Если лыжник движется в направлении, указанном стрелками (рис. 14), и ворота стоят перед углами, то отталкивание выполняется внешней лыжей, а скольжение — на внутренней. Когда ворота стоят за углом, то лыжник отталкивается внутренней лыжей и скользит на внешней.

### НА СКЛОНАХ

Одним из основных приемов лыжной техники являются спуски.

Особенно полезны различные упражнения при спусках с гор (схема маршрутов указана на рис. 15), на-

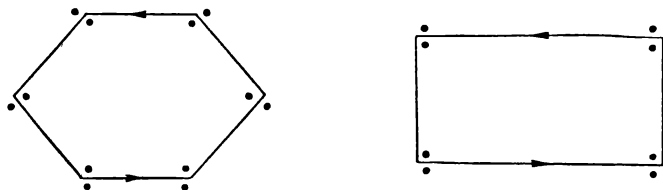


Рис. 14.

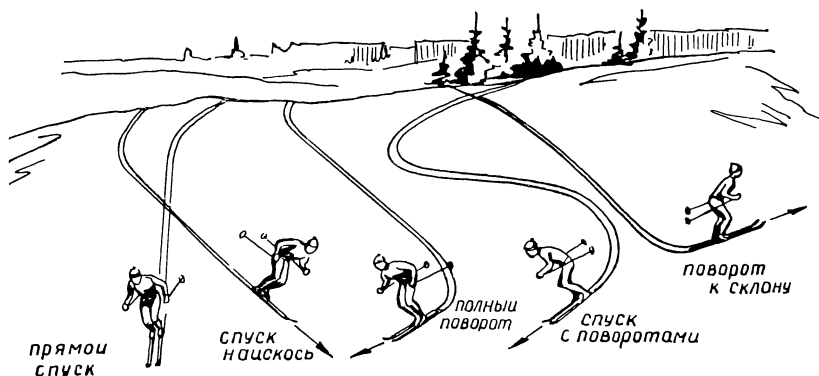


Рис. 15.

правленные на совершенствование функций двигательного и вестибулярного аппарата. Эти упражнения способствуют развитию устойчивости и непринужденности движений. Они должны выполняться в разных условиях, как на укатанном, так и на рыхлом снегу.

Для совершенствования стойки спуска можно рекомендовать такие игровые упражнения, как спуски с переходом из одной стойки в другую, спуски с подпрыгиванием в сторону (увеличивая дальность и количество прыжков), спуски в основной и высокой стойке с поочередным отрывом то правой, то левой лыжи, спуски с постепенным увеличением длительности скольжения на одной лыже (то же с переступанием в сторону на параллельный след), спуски в различных направлениях с разнообразными положениями рук и головы, а также с подниманием и раскладыванием различных предметов, спуски с преодолением неровностей склона.

С этой же целью используют некоторые игровые упражнения:

Съехать без палок с небольшой горы, став обеими ногами на одну лыжу, а руки вытянув в стороны.

Положить на склоне горы флажок и, спускаясь без палок, схватить его рукой на полном ходу.

Спускаясь с горы, затормозить у флажка и остановиться точно у ветки, находящейся в 15 шагах от флажка.

Во время спуска с небольшой горы поднять еловые шишки, ветки, разложенные в 30—40 см справа и слева от лыжни. Кто больше поднимет предметов, устояв при этом на лыжах, тот окажется победителем.

Не отталкиваясь, спуститься в основной стойке до полной остановки. Выигрывает тот, кто дальше всех скатится.

Спуститься со склона группами, взявшись за руки по 2—3—5 и более человек. Побеждает группа, проехавшая дальше других.

Для увеличения воздействия на двигательный и вестибулярный аппарат необходимо давать дополнительные задания, развивающие ловкость, например во время спуска сделать несколько подбрасываний снежка, перебросить его через ворота и поймать на ходу; спускаясь, поднять или положить на определенное место какой-либо предмет; спуститься со склона на четвереньках, держась руками за носки лыж; во время спуска подбрасывать и ловить мяч, перебрасываться с другим лыжником мячом либо другим каким-либо предметом; спуститься, скрестив руки за спиной или держа в одной руке груз.

С целью отработки горной техники нужно выполнять следующие упражнения, заключающиеся в преодолении открытых и различных закрытых ворот, разнообразных комбинаций из двух и более ворот (рис. 16, 17, 18).

Описанные способы спусков с гор не исчерпывают весь материал упражнений этого раздела. Преподаватель (руководитель) и актив могут на основе изложенного предложить целый ряд новых не менее интересных упражнений, изменяя исходные положения, подбирая крутые склоны, увеличивая число заданий.

## **ИГРЫ НА РАВНИНЕ**

### **БЫСТРО СТРОИСЯ**

Игра проводится на учебной площадке размером 50×50 м. Участники делятся на две-три команды и строятся в шеренгу или колонну по одному. Место построения обозначается разноцветными флажками. По

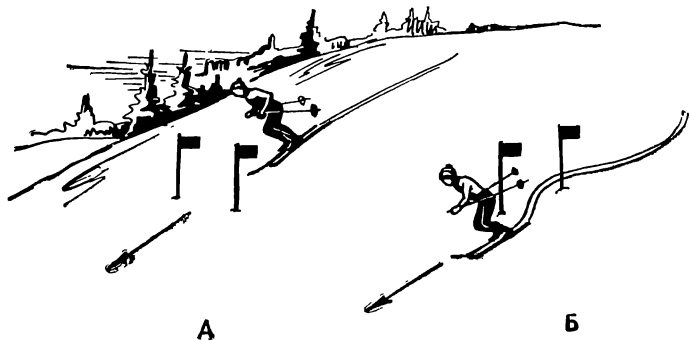


Рис. 16.

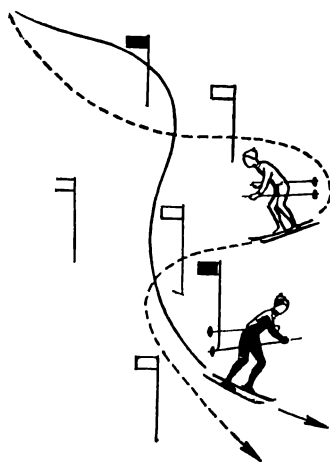


Рис. 17.

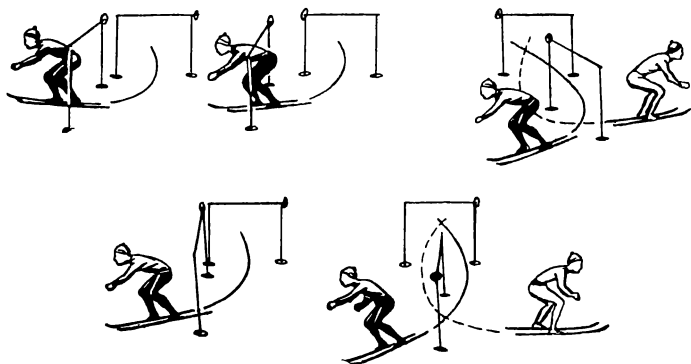


Рис. 18.

сигналу ребята начинают свободно передвигаться по площадке. По команде «Стройся!» они возвращаются на прежние места.

Выигрывает команда, которая раньше восстановит строй.

Более сложный вариант этой игры: учащиеся по сигналу преподавателя строем в одну шеренгу или в колонну по одному оббегают флажок или ветку на расстоянии 10—20 м и выстраиваются на прежнем месте.

Побеждает команда, построившаяся первой.

### **ПРОЛОЖИ ЛЫЖНЮ**

Играющие делятся на 3—4 группы и выстраиваются в колонны по одному, интервал между которыми— 3—5 м. По сигналу участники идут ступающим шагом по целине, оббегают флажок и возвращаются обратно скользящим шагом.

Побеждает команда, проложившая наиболее прямую неширокую лыжню. Эту игру можно проводить и с учетом времени.

### **ЗА МНОЙ!**

Класс делится на группы по 5—6 человек в каждой. Группы, построившись в колонны по одному, располагаются у стартовой линии около своего контрольного флажка (расстояние между флажками — 3—5 м).

По распоряжению преподавателя стоящий в колонне первым подает сигнал «За мной!» и начинает передвижение. Остальные следуют за ним. Ребята передвигаются ступающим, а затем скользящим шагом и прокладывают неширокую прямую лыжню. Когда вся группа пересечет линию финиша, находящуюся в 30—50 м от старта, старший дает сигнал к выполнению поворота на 180° (переступанием влево вокруг пятки лыж). Затем ребята возвращаются на прежние места, передвигаясь по лыжне скользящим шагом. На старте они вновь делают поворот переступанием на 180°, но теперь в правую сторону. Старший сообщает учителю о выполнении задания.



Побеждает группа, игроки которой раньше выполнили задание и наиболее технично передвигались ступающим и скользящим шагом, проложив при этом прямую и неширокую лыжню.

### ПЕРЕМЕНА ЛАГЕРЯ

На учебной площадке прокладывается ряд параллельных лыжней по числу играющих. Две команды выстраиваются лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки в своих лагерях. Дистанция между ними — 40—60 м. По сигналу участники обеих команд бегут навстречу друг другу (рис. 19).

Победа присуждается команде, которая первой в полном составе придет в лагерь противника (на противоположную сторону площадки).

### САМЫЙ ЛОВКИЙ

У линии старта играющие выстраиваются в шеренгу. По сигналу участники игры выполняют поворот на  $360^\circ$  переступанием и затем передвигаются к линии финиша, расположенной на расстоянии 25—30 м от старта.

Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее выполнит задание.

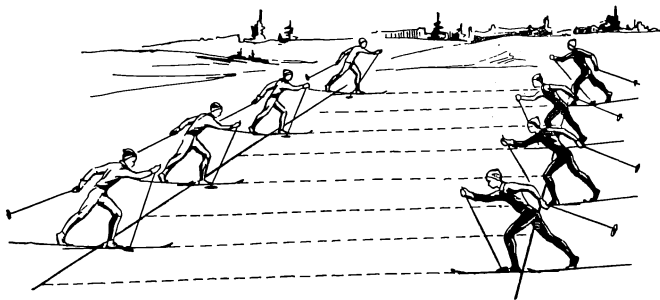


Рис. 19.

## КТО БЫСТРЕЕ!

3—4 группы, выстроившись в колонну по одному (интервал между колоннами — 4—5 м), передвигаются в указанном направлении. По сигналу игроки, идущие впереди своих групп, сходят с лыжни в левую сторону, делают поворот на 180° переступанием и скользят в конец колонны. Здесь они снова выполняют поворот кругом переступанием и становятся замыкающими в группе. То же по сигналу организатора проделывают все участники команды. Каждый ученик, первым выполнивший задание, приносит своей группе одно очко, вторым — 2 очка и т. д. Когда все участники групп выполняют задание, подсчитывается количество очков, полученных командами.

Выигрывает та группа, которая набрала наименьшее количество очков.

Игра имеет и другой вариант: класс делится на две команды. По сигналу учителя обе команды двигаются (каждая по своей лыжне) до флажков, стоящих в 30—40 м от линии старта, огибают их и возвращаются на свое место.

Выигрывает команда, раньше построившаяся на линии старта. Игра повторяется 3—4 раза.

## СЛЕДИ ЗА СИГНАЛОМ

Ребята передвигаются по круговой лыжне. Учитель подает сигналы (флажком или свистком). Ученики знают, какое задание они должны выполнять по тому или иному сигналу. Например, взмах флажка означает, что темп движения надо ускорить. Игрок, который ошибается, становится замыкающим и получает штрафное очко.

Выигрывает тот, у кого меньше штрафных очков.

## БЫСТРЫЙ ЛЫЖНИК

Ученики выстраиваются в одну шеренгу. По сигналу учителя игроки передвигаются на одной лыже, отталкиваясь другой, до контрольной линии, обозначенной флажками.

Ученик, финишировавший первым, — победитель.

## **ЭСТАФЕТА БЕЗ ПАЛОК**

Учащиеся делятся на 2—3 группы. На финише в 25—30 м от старта против каждой группы ставится флажок. По сигналу учителя три ученика каждой группы, взявшись за руки, передвигаются к своему флажку скользящим шагом без палок и огибают его справа. Как только последний из подгруппы (тройки) пересечет линию финиша, начинают движение следующие три человека. Обрато игроки возвращаются в колонне по одному, скользя произвольным шагом. Во время передвижения к флажку учащиеся не имеют права разъединять руки. Те, кто это сделал, возвращаются к месту старта и снова начинают движение тройкой.

Побеждает команда, все игроки которой раньше закончат передвижение к флажку и обратно.

## **ЭСТАФЕТА С ПЕРЕДАЧЕЙ ЛЫЖНЫХ ПАЛОК**

Команды из 3—4 человек выстраиваются у стартовой линии в колонну по одному. Игроки, за исключением первых в колоннах, не имеют лыжных палок. По сигналу учителя ребята, стоящие первыми в колоннах, начинают передвигаться попеременным двухшажным ходом к контрольным флажкам, расположенным в 30—50 м от старта. Воткнув возле флажков палки в снег, участники возвращаются обратно скользящим шагом. Как только они пересекут линию старта, к флажкам отправляются очередные игроки, передвигаясь скользящим шагом. Взяв палки, они возвращаются попеременным ходом и передают их впереди стоящим и т. д.

Игра кончается, когда замыкающие в колоннах ученики принесут или отнесут палки. Чья колонна быстрее выполнит это задание, та и победит.

## **ВСТРЕЧНЫЙ БЕГ**

Две команды выстраиваются в шеренги одна против другой. Расстояние между ними устанавливается в зависимости от степени подготовленности игроков.

Посередине между шеренгами против каждого игрока ставится флажок. По сигналу все ученики одновременно начинают движение определенным лыжным ходом, огибают флажки переступанием и возвращаются на свое место. Предварительно учитель указывает, с какой стороны команды огибают флажки.

Победительницей становится команда, игроки которой раньше выполняют задание.

### **САЛКИ МАРШЕМ**

Учащиеся строятся в две шеренги лицом друг к другу на лицевых сторонах площадки (расстояние — 50—80 м). Одна шеренга — первая, другая — вторая.

По команде учителя школьники, сохраняя равнение в шеренгах, идут указанным способом навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами сократится до 4—5 м, учитель громко произносит: «Первая» (или «Вторая»). Игроки названной команды выполняют поворот кругом (махом) и убегают за свою границу площадки. Участники другой команды стараются их догнать и запятнать, пока те не пересекут лицевую линию. Руководитель подсчитывает количество запятнанных (что соответствует количеству очков), и игра продолжается. Игра ведется на время или до определенного счета.

Побеждает команда, сумевшая набрать больше очков.

### **НА СВОИ МЕСТА!**

Игра проводится на ровном месте. Учащиеся передвигаются попеременным двухшажным ходом по учебному кругу. Водящий бежит на лыжах снаружи круга, салит то одного, то другого, который должен выйти из круга и следовать за ним. Перед выходом из круга каждый осаленный игрок должен воткнуть одну либо обе свои палки в снег. Водящий с колонной следующих за ним лыжников делает между палками всевозможные петли и фигуры. Затем отводит колонну подальше от круга (можно на горку) и подает команду: «На свои места!» Все должны быстро занять свои места у палок.

Тот, кто последним станет в круг, становится водящим. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает тот, кто меньшее число раз был водящим.

### **БЕГ ПО ЗАМКНУТОЙ ЛЫЖНЕ**

На противоположных сторонах учебного круга становятся две команды играющих. Место, занятое на лыжне каждой командой, обозначается двумя флажками. По команде «Марш!» все лыжники начинают передвигаться по круговой лыжне, пробегают ее 1—2 раза (по условию) и строятся в колонны по одному на отрезках лыжни, ограниченных флажками.

Выигрывает команда, все лыжники которой быстрее возвратились на свои места.

Участникам разрешается обгонять друг друга только с наружной стороны лыжни.

### **ГОНКА НОМЕРОВ**

Ученики рассчитываются на первый-второй. По команде учителя все играющие бегут по кругу, каждый старается осалить впереди бегущего, пока тот не добежит до своего места.

Выигрывает команда, которая осалит больше игроков и первой придет на свое место.

При организации этой игры важно учитывать подготовленность партнеров, а в зависимости от цели пары комплектуют по принципу «лидирования».

### **СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ**

Класс делится на две команды. Каждая команда выстраивается на своей лыжне в колонну по одному. По сигналу ученики, стоящие в командах первыми, начинают движение попеременным двухшажным ходом до финишной линии, стараясь скользить как можно дальше на одной лыже. Игрок, прошедший дистанцию с наименьшим числом шагов, приносит команде очко. Как только первая пара пересечет финиш, начинает движение следующая пара.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

## ЭСТАФЕТА С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ПРЕПЯТСТВИЙ

Команды (звенья) строятся в колонну по одному за общей линией старта. В 100 м от старта против каждой колонны ставится флажок. Между стартом и флажком расположены препятствия, например ворота из лыжных палок, небольшой холмик, флажки, расставленные зигзагообразно, и т. д. По сигналу головные игроки каждой колонны преодолевают препятствия, подбегают к флажкам, делают ими взмах, ставят на место и возвращаются в колонну по другой лыжне. Взмах флажками — сигнал к тому, чтобы движение начинали очередные игроки команды, которые выполняют те же задания.

Побеждает команда, первой закончившая перебежки.

## ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Играющие делятся на две команды, которые строятся параллельно одна другой и рассчитываются по порядку номеров. Каждая команда в свою очередь состоит из двух отделений (в первом — нечетные номера, во втором — четные). Первое отделение выстраивается в колонну по одному возле линии старта, второе — лицом к нему возле линии финиша, расположенной в 60—100 м от старта.

По сигналу первые номера обеих команд быстро бегут к стоящим напротив товарищам из своей команды, стараясь обогнать противника. Как только они пересекут линию финиша, начинают бег вторые номера, направляющиеся к третьим. Когда вторые номера достигнут линии старта первых игроков, их сменяют третьи и т. д. Таким образом, все перебежки совершаются навстречу друг другу.

Побеждает команда, лыжники которой быстрее закончат все перебежки.

Эту игру можно провести и без палок.

Бег участников эстафеты можно осложнять различными препятствиями, например прохождением низких ворот, сделанных из лыжных палок, перелезанием через невысокие барьеры и т. д.

## ЭСТАФЕТА С ЗАДАНИЯМИ

Прокладываются две лыжни в виде «8», длина каждой петли 500 м. По петлям через каждые 100 м ставятся флажки, у которых находятся контролеры — помощники руководителя, наблюдающие за выполнением того или другого задания.

Участники делятся на две команды. Каждая команда идет по одной из петель, начиная движение с центра «восьмерки». Таким образом, игроки стартуют и финишируют в одном и том же месте.

Игра проводится обычным порядком, как эстафета, но с выполнением специальных заданий. Первые 100 м участники пробегают на лыжах любым способом. У первого флажка останавливаются и делают поворот на 360° переступанием вокруг пяток. Вторые 100 м бегут попеременным ходом. У второго флажка делают поворот на 360° махом через лыжу вперед. Третьи 100 м передвигаются одновременным одношажным ходом и около третьего флажка преодолевают, не сходя с лыж, невысокую изгородь. Четвертые 100 м пробегают попеременным двухшажным ходом. Обогнув четвертый флажок, произвольно пробегают последние 100 м до финиша. За каждое правильно выполненное задание (способы передвижения и повороты на лыжах) участнику засчитывается одно очко. Кроме того, за прибытие к финишу первым игрок получает пять очков.

Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

## ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Ученики делятся на две команды, строятся в колонну по одному и рассчитываются по порядку номеров. Четные номера обеих команд становятся за стартовой линией, нечетные — за финишем, расположенным в 50 м от старта. По сигналу учителя первые номера бегут ко вторым. Как только они пересекут линию финиша, вторые номера бегут к третьим, третьи к четвертым и т. д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Эта игра воспитывает умение владеть собою, способствует освоению старта и развитию скорости передвижения на лыжах.

### **КТО ДАЛЬШЕ!**

На ровной площадке ученики выстраиваются в шеренгу и втыкают в снег палки. По сигналу каждый занимающийся делает условленное количество шагов (но не более пяти) и скользит до полной остановки.

Тот, кто окажется дальше всех, побеждает.

### **ПРОСТАЯ ЭСТАФЕТА**

У линии старта выстраиваются 2—3 команды в колонны по одному. Перед каждой командой в 30—40 м устанавливается флажок. По сигналу первые номера каждой команды бегут к флажкам, обходят их справа, возвращаются в свою колонну с левой стороны и становятся последними. Когда первый номер пересекает линию старта, выбегает второй и т. д. Закончивший эстафету поднимает лыжную палку, показывая, что его команда закончила игру. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

### **БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ!**

Преподаватель выводит группу на опушку леса и предлагает ученикам в течение 5 минут вести наблюдение за лежащим вдали селом. После этого все возвращаются в лес. Преподаватель спрашивает учеников: «Сколько в селе домов?», «Из всех ли труб идет дым?», «Можно ли приблизиться к селу незамеченным?» и т. д.

Выигрывает тот, кто даст наиболее полные (исчерпывающие) сведения о наблюдаемом объекте.

### **СОСТЯЗАНИЕ ПАРАМИ**

Лыжники выстраиваются парами в затылок друг другу на расстоянии 1—1,5 м. Играющие, стоящие слева, составляют одну команду, а стоящие справа —



другую. В таком построении они начинают двигаться вперед попеременным двухшажным либо другим лыжным ходом, сохраняя равнение в затылок и в парах.

По сигналу организатора лыжники первой пары быстро поворачиваются — один — влево, другой — вправо, бегут вдоль своих команд в противоположном направлении и пристраиваются сзади последних игроков. После первой пары по новому сигналу учителя бежит вторая пара, за ней — третья и т. д. Команда, лыжник которой первым прибежит на место, получает одно очко.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### **ТРУДНАЯ ДОРОГА**

Игра проводится на круговой учебно-тренировочной лыжне общей длиной в 1000 м. Первые 500 м разбиты на пять 100-метровых этапов.

Две команды выстраиваются у линии старта. Старт дается парный (один игрок — с первой команды, другой — со второй) с промежутками в 15 секунд.

Первый этап ученики проходят попеременным двухшажным ходом; второй — положив палки на плечи; третий — пешком, неся лыжи и палки на себе; четвертый — одновременным одношажным ходом; пятый — на одной лыже, неся вторую на себе. Обратный путь до финиша играющие пробегают любым способом.

Выигрывает команда, раньше всех закончившая пробег.

Эта игра способствует развитию общей и специальной скоростно-силовой выносливости.

### **ГОНКИ НА ЛЫЖАХ В КОЛОННАХ**

Играющие выстраиваются в колонну по одному (расстояние между лыжниками — 3—4 м) и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Командам выдаются отличительные повязки.

В 200—300 м от колонны двумя флажками отмечается линия финиша.

По сигналу руководителя все участники бегут к ли-

нии финиша, стараясь обогнать друг друга. Если игроку одной команды удастся обогнать лыжника другой, то последний выбывает из игры и отходит в сторону, чтобы не мешать остальным. Если же лыжник обгоняет участника своей же команды, то они оба выбывают из игры.

Выигрывает команда, в которой большее количество участников дойдет до финиша.

Необходимо соблюдать следующие правила: обгонять впереди идущего лыжника можно как с правой, так и с левой стороны, но нельзя наступать ему на лыжи или задерживать каким-либо другим способом; обгоняемый не имеет права преграждать дорогу идущему сзади лыжнику. Учитывая, что колонна участников образуется довольно длинная, необходимо иметь одного-двух помощников по судейству.

Игру можно проводить при ходьбе на лыжах попеременным двухшажным либо другим лыжным ходом, а также без палок.

### ПРЕСЛЕДОВАНИЕ В КВАДРАТЕ

При помощи четырех флажков обозначают квадрат. Через середину каждой из его сторон проводят линии стартов (рис. 20). В центре лежат 4 предмета (флажок, тюбик лыжной мази, шарфик, мяч).

Участвуют четыре команды, игроки которых рассчитываются по порядку номеров. Первые номера команд стоят на линии стартов, остальные размещаются поблизости от этих линий внутри квадрата.

По сигналу преподавателя первые номера начинают бег по квадрату. Когда они пройдут полный круг, начинают бег следующие игроки. Последние участники, пройдя свой этап, бегут в центр квадрата и берут один из лежащих там четырех предметов, соответствующих количеству очков (флажок — 4 очка; тюбик лыжной мази — 3 очка; шарфик — 2 очка; мяч — 1 очко). Команда, которая быстрее всех пробежит свою дистанцию, сможет завладеть предметом, дающим ей наибольшее количество очков.

Игра повторяется несколько раз.

Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

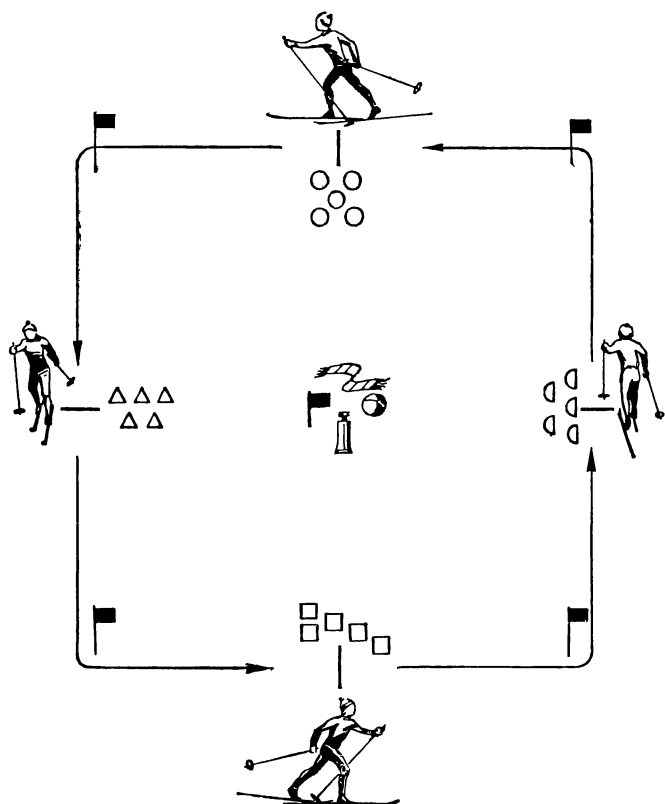


Рис. 20.

### БЕГ-ПРЕСЛЕДОВАНИЕ

Участники делятся на две команды А и Б. Команда А выстраивается на первой линии, Б — на второй, расположенной в 15 м от первой. Линия финиша находится от линии команды Б на расстоянии 50—60 м. По сигналу преподавателя команды одновременно принимают старт.

Лыжники команды А стараются запятнать лыжников команды Б до того, как последние добегут до линии финиша. За каждого осаленного игрока команда получает очко. При проведении следующего забега команды рекомендуются поменять местами.

Выигрывает команда, получившая наибольшее количество очков.

Бег-преследование можно провести с поочередным стартом или увеличить количество команд и уменьшить расстояние между ними.

### **«СОРОКОНОЖКИ» НА ЛЫЖАХ**

Играющие на лыжах (без палок) делятся на две равные по числу участников команды и выстраиваются в колонны по два, одна параллельно другой. Перед колоннами флажками отмечается линия старта, а на расстоянии 150—200 м — линия финиша. Каждой команде дается по одному канату. Лыжники, стоящие в колоннах справа, берут канат левой рукой, а стоящие слева — правой. По сигналу руководителя игроки каждой колонны («сороконожки») бегут вперед к линии финиша, стремясь не отпускать канат. Если участники разъединились на ходу, идущие во главе колонны должны остановиться и подождать их. Соединившись, «сороконожки» могут продолжать движение. Гонка считается законченной, когда последний игрок в колонне пересечет линию финиша.

Команда, которая быстрее это сделает, считается победительницей.

Эту игру следует проводить с теми, кто умеет хорошо ходить на лыжах.

### **ШНЫРЯЛКИ**

Шнырялка — это тонкая гладкая палка длиной от 150 до 170 см, постепенно утолщающаяся к одному концу, который заострен.

Построившись в одну шеренгу, играющие по очереди бросают шнырялки. Каждый старается бросить свою шнырялку возможно дальше и пустить ее так, чтобы она сделала больше «стежков», то есть коснулась снежной поверхности и снова отскочила от нее. Тот, кто пустит свою шнырялку дальше всех, выигрывает три очка. Кроме того, каждому играющему засчитывается столько очков, сколько «стежков» сделала его шнырялка. Игру повторяют пять-шесть раз с целью определения самого ловкого игрока.

Победителем выходит тот, кто наберет наибольшее количество очков.

Эту игру лучше всего проводить после снегопада или на целинном месте.

### П Р О Р Ы В

Учащиеся делятся на две команды. Команда охраняющих располагается с двух боковых сторон площадки. Между ними — свободный путь в 60—80 м. Охраняющие могут замаскироваться или спрятаться за естественные препятствия (кусты, бугры, ямы и прочее). Другая команда получает задание прорваться, захватив в тылу противника несколько флажков, и, вторично прорвавшись, вернуться обратно. Игроки этой команды поодиночке, по двое или по трое пробегают по свободному пространству, по пути обстреливая снежками охраняющих. Охраняющие тоже не остаются в долгу и бросают снежками в пробегающих мимо лыжников. Осаленные, безразлично из какой команды, выходят из игры.

Та команда, которая теряет меньшее количество игроков, считается победительницей.

### О Х О Т А   Н А   « Л И С И Ц »

Из числа играющих выделяются двое-трое лыжников — «лисиц». Остальные участники игры — «охотники». Игра проводится на заранее определенной местности, за границу которой «лисицы» уходить не имеют права. Границы площадки игры должны быть известны всем играющим. Например, с одной стороны проселочная дорога, с другой — река, с третьей — лес. По сигналу «лисицы» быстро скрываются, через 4—5 минут за ними устремляются «охотники», разыскивая их по следам. «Лисицы» имеют право не только убегать, но и прятаться среди деревьев, кустов, в оврагах и т. д. Задача «охотников» — как можно скорее поймать «лисиц». «Охотники» могут разделиться на небольшие группы, идти цепью, оставляя в различных местах наблюдательные посты.

На игру отводится определенное время (25—30 минут). Если за это время все «лисицы» не будут пойма-

ны, то по общему сигналу все лыжники собираются в заранее условленном месте и победителями считаются «лисицы».

## ОХОТА НА «КРОЛИКОВ»

Игра проводится на площадке  $100 \times 50$  м, ограниченной флажками (вешками, ветками) либо лыжней.

Группа выстраивается на средней линии площадки. Руководитель назначает одного из учеников «охотником», который становится лицом к группе на расстоянии 15—20 м, все остальные — «кролики». Задача «охотника» — осалить как можно больше «кроликов».

По команде играющие разбегаются по площадке, а «охотник» гоняется за убегающими «кроликами», стараясь запятнать их рукой по спине; осаленные должны прикрыть «рану» рукой и помогать «охотнику» охотиться.

По истечении 5—7-минутного периода назначается или выбирается новый охотник, и игра продолжается.

Побеждает тот, кто ни разу не был осален.

## РАЗВЕДЧИКИ

Игра проводится на ограниченном естественными рубежами участке лесистой местности площадью около 2000 кв. м.

Из числа играющих выделяют двух водящих. Каждый из них получает по зеленой и желтой нарукавной повязке.

По указанию руководителя водящие уходят с места сбора на исходные пункты, находящиеся в противоположных сторонах участка. Спустя 15 минут на поиски водящих отправляются остальные игроки (разведчики).

Задача разведчиков — обнаружить и задержать водящих, не дав им сблизиться. Водящий считается задержанным, если его лыжи коснется лыжной палкой кто-нибудь из разведчиков. Задержанные водящие следуют за разведчиками к руководителю. Задача водящих — встретившись на одном из условленных (известных только им) мест, обменяться повязками так,

чтобы у каждого оказалось по две повязки одного цвета.

Если по истечении часа после начала поисков разведчики сумеют задержать и доставить хотя бы одного водящего руководителю (после обмена повязками водящих задерживать нельзя), то игра считается проведенной в пользу разведчиков. В случае же, если водящие сумеют обменяться повязками и подойти вместе к руководителю, то они считаются победителями. Однако игра может окончиться и вничью, если за условленное время к руководителю не явятся ни разведчики с задержанными водящими, ни водящие, обменявшиеся повязками.

### **ЗВЕЗДОЧКА**

Каждой из пяти команд указываются поворотные пункты, находящиеся от места общего сбора на одинаковом расстоянии, в пределах (с учетом обратного пути) норм БГТО или ГТО I по лыжам. По сигналу команды отправляются звездочкой в разные стороны, оббегают свои поворотные пункты и стремятся прибыть как можно скорее на место общего сбора (зачет по игроку, последним пересекшему линию старта-финиша).

Побеждает команда, быстрее других прибывшая на место сбора.

Эту игру можно проводить и с дополнительным заданием: дать описание своего маршрута. В этом случае побеждают команда, которая быстрее других придет на место сбора, и команда, которая точнее опишет свой маршрут (запомнит большее количество встречающихся на пути ориентиров). Таким образом, победителями могут оказаться не одна, а две команды.

### **В ОХРАНЕ**

Играющие делятся на две равные команды, одной из которых выдаются нарукавные повязки. Вторая команда рассыпается по лесу в цепь. Расстояние между каждым игроком — 20—30 шагов. Каждый лыжник передвигается вдоль своего участка и наблюдает за тем, чтобы никто не перешел границу цепи.

Задача лыжников другой команды — проникнуть

через цепь охранения к сборному пункту (теплому помещению), расположенному в 60—100 м позади цепи. Сборный пункт отмечается чертой или вешками, за которые лыжникам, составляющим во время игры цепь, заходить запрещается. Проникающих через цепь догоняют и задерживают, но лишь на участке от линии цепи до линии, окружающей сборный пункт. Игрок считается задержанным, если его лыжи коснулся палкой один из преследователей. У задержанного отбирается нарукавная повязка, после чего он выбывает из игры. Лыжники, составляющие цепь, побеждают, если им удастся отобрать повязки у большей части проникающих через цепь игроков.

Игра повторяется, причем команды меняются местами.

Эта игра может проводиться и в другом варианте. Играющие делятся на две группы. Лыжникам каждой группы выдаются повязки одного цвета с выдергивающимися тесемочками (или ленточками) и 10 флажков (того же цвета) с нумерацией от 1 до 10.

Участок для игры — редкий лес, перемежающийся с холмистыми полянками. В середине находится граница (тропинка, проезжая дорога). На каждой стороне участка (на расстоянии 20 м от границы) отмечается круг диаметром 20 м, в который ставятся флажки группы, играющей на этой стороне (обычно флажки с маленькими номерами расставляются на более доступных местах круга, а с большими — ближе к центру).

Каждая группа для охраны флажков выставляет по три сторожа, один из которых назначается старшим (старшему сторожу выдаются запасные тесемочки для всей команды). Остальные лыжники отправляются за флажками другой группы, стараясь благополучно перенести большее количество флажков на свою сторону. За каждый заход на чужую территорию игрок имеет право взять только один флажок.

Лыжник, перешедший через границу, может быть задержан любым игроком другой группы. Задержанный должен остановиться, вынуть и передать тесемочку из нарукавной повязки задержавшему его игроку и перейти обратно на свою сторону. Игрок, задержанный с флажком, передает сопернику флажок и тесе-



мочку (отобранный флажок ставится на прежнее место). Вернувшись, он получает у своего старшего сторожа новую тесемочку, после чего снова идет добывать флажки. В круг, где стоят флажки, сторожа входить не имеют права, за исключением старшего, который может задерживать игроков другой команды как вне, так и внутри круга.

Похищенные флажки и отобранные тесемочки оцениваются (очками) следующим образом: за каждый флажок с тем или иным номерным обозначением засчитывается соответствующее количество очков (например, за флажок № 3 — три очка). За каждую снятую тесемочку — пять очков.

Игра проводится в пределах заранее условленного времени (от 30 минут до часа).

Победившей считается группа, набравшая к концу игры большее количество очков.

Старший сторож каждой группы может вести учет лыжников, принесших флажки. Лучшим игроком считается тот, кто, не потеряв ни одной тесемочки, доставил большее количество флажков.

## ПО МАРШРУТУ

Лыжники делятся на несколько команд. Капитанам команд вручаются запечатанные конверты с описанием и планом маршрута, пройти по которому является задачей команды. Все маршруты должны быть примерно одинаковыми по трудности и соответствовать силам и подготовленности участников.

Командам отводится 5—10 минут для разбора маршрута, после чего по сигналу руководителя все отправляются по своим направлениям.

Для проверки правильности прохождения команд по маршрутам на поворотных пунктах всех маршрутов выставляются пикетчики, у которых команды должны отмечаться или получать контрольные талоны.

Побеждает команда, возвратившаяся раньше других.

Другой вариант игры может быть следующим: командам дается не полный маршрут, а только часть его до первого поворотного пункта. У пикетчика

команда получает второй конверт с описанием следующего отрезка маршрута и т. д.

Побеждает команда, правильно прошедшая по маршруту и пришедшая к финишу первой.

## **ГОТОВИМСЯ К ПОХОДУ**

Отряд в полном составе должен выполнить ряд заданий: пройти на лыжах 1—3 км (нормативы приравниваются к нормам БГТО); преодолеть крутой подъем лесенкой; спуститься с горы на лыжах; перевести на санках по снежной целине трех «пострадавших»; определить стороны горизонта по местным предметам, по часам; набрать заданное число очков при стрельбе из лука или духового ружья; разжечь костер одной спичкой; переправиться любым способом через овраг.

Каждый отряд имеет маршрутный лист, в котором на каждом этапе судьи проставляют штрафные очки и ставят свою подпись.

Выигрывает отряд, который раньше выполнит это задание.

## **ИГРЫ НА СКЛОНАХ**

### **КТО БОЛЕЕ ЛОВОК!**

На равнине вблизи склона ставят ворота из палок для каждой команды. Задача каждого участника — спуститься со склона и проехать в ворота так, чтобы они не упали.

Выигрывает команда, игроки которой собьют ворота меньшее число раз.

### **ПЕРЕСТАВЬ ФЛАЖОК**

Класс делится на две команды, которые выстраиваются на вершине склона в шеренгу. У каждой команды — своя лыжня. В конце склона, в метре от лыжни, стоит один ученик. Рядом со стартовой линией — флажок.

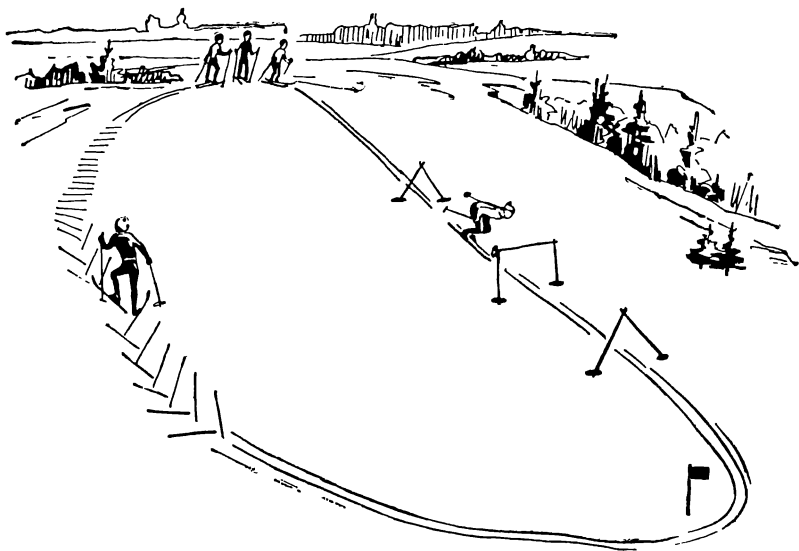


Рис. 21.

По сигналу игроки, стоящие на правом фланге, берут флажок и в конце спуска втыкают его в снег рядом с учеником, стоящим внизу. Тот, взяв флажок, поднимается по склону, ставит его на прежнее место и пристраивается к левому флангу своей шеренги.

Ученик, который спустился, становится на место поднявшегося. Очередной участник может начинать спуск лишь тогда, когда флажок окажется там, где был сначала.

### С ГОРЫ ЧЕРЕЗ ВОРОТА

На пологом длинном склоне ставится несколько ворот, расстояние между которыми — 10—15 м. Играющие поочередно спускаются и, наклоняясь, проезжают через ворота так, чтобы их не свалить (рис. 21).

Выигрывает тот, кто сможет 2—3 раза спуститься с горы, не свалив ни одних ворот.

Если игроков много, их можно разделить на команды.

Победительницей будет та, большее количество игроков которой правильно выполнит задание. Игрок, сваливший ворота, должен поставить их на место.

В игре нужно придерживаться следующего правила: до тех пор пока не спустится предыдущий лыжник, следующий не начинает спуск.

### **МЕЖДУ ФЛАЖКАМИ**

На склоне делается «коридор» из флажков, в котором прокладывается лыжня. Ученики, разделившись на команды, поочередно спускаются по намеченному пути, стараясь не сделать ошибок (не задевать флажков и не выезжать из «коридора»). За ошибки участники получают штрафные очки.

Побеждает команда, у которой меньше штрафных очков.

Очередной игрок должен начинать спуск только тогда, когда закончил его предыдущий.

### **ПОДНИМИ ПАЛКИ**

Играющие выстраиваются на вершине горы в колонны по одному и рассчитываются на первый-второй.

Нечетные номера колонны составляют команду «раскладывающих», четные — «поднимающих». Первым спускается игрок с лыжными палками в руках из команды «раскладывающих». Он кладет свои палки на склон по сторонам лыжни. Затем начинает спуск игрок команды «поднимающих», который старается поднять обе палки.

После спуска каждой пары учитель подсчитывает число поднятых палок. Потом команды меняются ролями.

Побеждает команда, поднявшая больше палок.

### **СОРЕВНОВАНИЕ ШЕРЕНГ**

На верху отлогого склона горы становятся на одной линии несколько шеренг лыжников, по 4 человека в каждой. Палки они держат перед собой, положив их концами одну на другую. По сигналу организатора все

шеренги начинают спуск с горы до заранее условленного места.

Шеренга, все игроки которой раньше других закончили спуск без падения, выигрывает.

### **ВДВОЕМ С ГОРЫ**

Класс делится на группы, а каждая из них разбивается на пары. Учащиеся в паре (один на лыжах, а другой стоя сзади на его лыжах и держась за него) спускаются с горы. Затем, поднявшись на склон, они меняются местами. За каждый успешный спуск команде дается одно очко.

Побеждает группа, набравшая больше очков.

Эту игру можно проводить и с другими заданиями: взяться за руки или под руки и спускаться в различных стойках либо в глубоком приседе, спуститься в затылок друг другу (задний кладет руки на плечи переднего, одна лыжа заднего ставится между лыжами переднего).

### **СПУСК ВТРОЕМ**

С горы можно спускаться втроем, держась за вытянутые руки: средний стоит во весь рост, крайние в приседе. Игру можно усложнить: во время спуска по команде руководителя (или старшего в группе) изменить положение: среднему присесть, крайним встать и т. п.

Выигрывает группа, игроки которой правильно выполняют задание.

### **СПУСК ШЕРЕНГОЙ**

Играющие выстраиваются в шеренги. Им даются такие задания: спуститься с горы цепью, взявшись за руки или под руки, в глубоком приседе, спуститься шеренгой, держась за вытянутые в стороны руки, с изменением стойки спуска (приседает не вся шеренга, а вторые номера, а по команде «Встать!» вторые номера встают, а первые приседают).

Выигрывает шеренга, игроки которой правильнее выполняют все задания.

## СПУСК С МЕТАНИЯМИ

Участники делятся на две-три группы и выстраиваются в шеренги или колонны без лыжных палок, держа в руках по снежку. По команде руководителя первые игроки каждой группы начинают спуск и на определенном участке склона подбрасывают и ловят снежки условленное число раз. За непойманный снежок группе дается штрафное очко. То же задание поочередно выполняют все игроки.

Побеждает группа, имеющая меньше штрафных очков.

Можно проводить игру и с перебрасыванием мяча друг другу. Для этого на склоне заранее накатывают или размечают попарно четыре лыжни. Группа делится на две команды, которые становятся в колонны по два. По сигналу руководителя пары начинают спуск, перебрасывая друг другу волейбольный мяч. В каждой команде желательно иметь по два мяча, чтобы игра шла без задержки.

Побеждает команда, выполнившая большее количество передач.

Игру целесообразно проводить на небольших склонах с контруклонами, чтобы потерянный мяч далеко не укатывался. Подбирают его специально выделенные ученики.

## КТО ДАЛЬШЕ МЕТАЕТ!

Игроки, спускаясь с горы, метают мешочек с песком в отмеченный разноцветными флажками «коридор», находящийся на середине горы в 3—4 м от лыжни (рис. 22).

Тот, кто метнет дальше всех, сохранив при этом устойчивость, является победителем.

## МЕТКИЕ СТРЕЛКИ

Через учебные склоны прокладывается лыжня в 100—150 м. Вдоль лыжни в 10—15 м от нее устанавливаются три мишени (например: щит, снежное чучело и сноп в виде двух валиков из снега). Каждый ученик берет по три снежка. Участники игры стартуют с

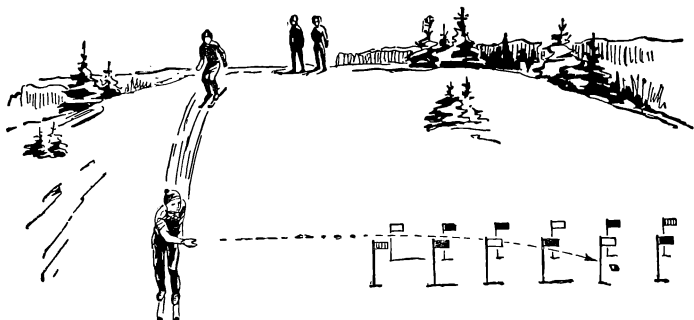


Рис. 22.

небольшими промежутками один за другим. Их задача — попасть в каждую мишень снежком. Во время метания ученик может немного затормозить.

Побеждает тот, у кого будет больше попаданий.

Ученики спускаются по 5—6 раз.

Соревноваться можно на личное и командное первенство.

Может быть и такой вариант игры. На середине горы, длина которой 15—30 м, в 10—12 м от лыжни устанавливается снежное чучело. Во время спуска участники стараются попасть снежком в голову чучела, сохранив при этом равновесие. За каждое попадание засчитываются два очка, а за падение снимаются два очка.

## МЕТАНИЕ СНЕЖКОВ

На середине склона устанавливается фигура из снега. В 5—6 м от нее проходит лыжня. Спускаясь, ученики выполняют задание, например торможение плугом и метание снежков в цель (фигуру), поворот в движении и метание, преодоление препятствий (ворота из лыжных палок) и метание и т. д. Если задание выполнено правильно, ученик получает два очка. За ошибки (задел ворота, не попал в цель) снимается по одному очку.

Побеждает команда, игроки которой набрали большее количество очков.

## ПРОСТЫЕ ГОРНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

Простые горные эстафеты можно проводить в нескольких вариантах. При определении победителя принимается во внимание не только скорость передвижения, но и техника выполнения.

Вариант 1. Команды выстраиваются внизу перед склоном. По сигналу направляющие каждой команды поднимаются на склон, огибают палку (каждый свою), поставленную на вершине, спускаются вниз и становятся в конец колонны своей команды. Очередной ученик начинает подъем, когда предыдущий достигает палки.

Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

Вариант 2. Команды выстраиваются на вершине склона. По сигналу направляющие начинают спуск после прохождения ворот из палок, поставленных на середине склона, тормозят плугом до вторых ворот, расположенных в 10 м от первых.

Остановившись внизу, ученик должен повернуться, подняться наверх и стать в свою колонну. Следующий может начинать спуск и торможение, как только предыдущий, поднимаясь, поравняется с первыми воротами из палок.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант 3. Игра проводится на широком учебном склоне с хорошим выкатом. Учащиеся разделяются на две равные команды. Игроки каждой команды располагаются на трех этапах, обозначенных контрольными флажками: на вершине склона, перед выкатом и на выкате. Задача участников первого этапа: в основной стойке спуститься со склона по своей лыжне и передать эстафету, то есть коснуться лыжной палкой лыжи игрока второго этапа, находящегося на другой лыжне в 15—20 м от основания склона.

Получив эстафету, участник второго этапа передвигается попеременным или одновременным лыжным ходом до следующего ученика, находящегося у подножия учебного склона. Игрок третьего этапа, получив эстафету, совершает подъем на склон и передает эстафету очередному участнику первого этапа и т. д.



Побеждает команда, игроки которой раньше других закончили эстафету и при этом технически правильно выполнили лыжный ход, спуск и подъем.

Вариант 4. На ровном некрутом склоне устанавливаются два ряда препятствий из открытых и закрытых ворот. По сигналу первые номера обеих команд начинают подъем, а затем через ворота спускаются вниз, к подножию горы.

Вариант 5. Эстафету можно проводить с дополнительными заданиями, например: обегание вокруг поворотного пункта, подбрасывание мячей, переноска предметов и т. д.

### **ГОРНАЯ ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА**

Каждая из двух команд выстраивается на вершине горы в колонну по одному, лицом к склону. Внизу на равнине против каждой команды становятся (также один за другим) по два ученика. По сигналу направляющие каждой команды спускаются вниз, а игроки, стоящие внизу первыми, поднимаются к своей команде. Поднявшись, ученик касается рукой направляющего, и тот может начать спуск и т. д. Игрок, спустившийся вниз, становится сзади второго ученика, стоящего внизу. Игра заканчивается, когда команды окажутся в первоначальном построении.

Выигрывает команда, закончившая построение первой.

### **ПОДЪЕМ В ГОРУ**

Все участники игры делятся по 4—5 человек. Команды выстраиваются на одной линии у подножия небольшой горы в 3—4 м одна от другой.

По сигналу организатора все начинают подъем в гору заранее условленным способом (елочкой, лесенкой и т. п.) до установленного места.

Побеждает команда, лыжники которой в полном составе первыми закончили подъем в гору.

При подъеме играющие могут помогать друг другу. Если участник поднимается не условленным способом, он получает штрафное очко.

## РАССТАВЬ И СОБЕРИ ФЛАЖКИ

На склоне горы расставляются зигзагообразно пять пар маленьких флажков. Место каждой пары маленьких флажков отмечается поставленным между ними флажком большего размера.

Лыжники делятся на две команды и рассчитываются на первый-второй. Все нечетные номера становятся наверху горы, а четные — внизу. По сигналу первые номера обеих команд спускаются вниз, собирают по дороге свои маленькие флажки и передают их вторым номерам, вторые номера, быстро поднимаясь в гору, расставляют флажки на прежние места (около больших флажков), третьи номера, спускаясь, снова собирают флажки, четвертые — опять расставляют их и т. д.

Побеждает команда, раньше другой выполнившая задание.

При повторном проведении игры четные и нечетные номера меняются местами и ролями.

# МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ



## СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК ЗИМЫ В ШКОЛЕ



изкультурный праздник  
зимы — это интересная

форма массовой работы с учащимися. Для того чтобы он прошел успешно и оставил у детей хорошие воспоминания, необходимо своевременно начать его подготовку, вовлечь в это дело ребят.

Примерно за месяц до проведения праздника следует сформировать оргкомитет, куда входят директор школы или его заместитель, учителя физической культуры, классные руководители, старший пионервожатый, члены комитета комсомола, совета дружины и родительского комитета, представители шефствующей организации.

На одном из первых заседаний оргкомитет уточняет дату и намечает программу праздника, определяет место его проведения. Затем проект программы обсуждается в каждом классе и на педагогическом совете. После того как программа праздника будет утверждена, члены оргкомитета начинают подготовку. На видном месте (в учительской, пионерской комнате, уголке физической культуры) вывешивают программу праздника с подробным перечислением всех мероприятий, указанием места и времени их проведения, рассказывают о ней по радио, на уроках физкультуры и во время часа классного руководителя, на родительских собраниях. Члены оргкомитета выпускают специальную газету, празднично оформляют уголок физической культуры, фотовитрины.

В ходе подготовки к празднику проводятся кон-

курсы среди классов на лучшую стенгазету, стенд, эмблему, посвященные празднику, организуются массовые лыжные вылазки и выходы на лед.

Большое внимание следует уделить оборудованию места проведения праздника, его художественному оформлению. Заранее размечают площадки, готовят необходимый инвентарь. Члены оргкомитета заботятся и о музыкальном оформлении праздника (приглашают оркестр, устанавливают магнитофон). Не надо забывать о грамотах, подарках и памятных призах, о горячих пирожках, чае и кофе.

Для проведения спортивно-массовых мероприятий избирается судейская бригада из учащихся школы, учителей, родителей. Назначается главный судья соревнований, судьи по отдельным видам спорта.

Праздник начинается с парада всех участников. Физорги рапортуют учителю физкультуры, который потом докладывает председателю оргкомитета — директору школы — о готовности учащихся к проведению праздника. Председатель оргкомитета разрешает главному судье приступить к исполнению своих обязанностей. Горнисты сигналият «Слушайте все!», и во двор въезжает «Красавица-Зима» (лучшая спортсменка школы, одетая в костюм Зимы) на русской тройке с бубенцами. Три лучших спортсмена преподносят ей на ярко вышитом полотенце хлеб-соль.

Когда горнисты дают сигнал «Внимание!», «Красавица-Зима» в сопровождении трех лучших спортсменов идет с факелом к чаше и зажигает «олимпийский огонь».

Начинается праздник. В его программу входят лыжные гонки: для мальчиков III класса — 1 км, IV—V классов — 2 км, VI—VIII классов — 3 км, IX—X классов — 5 км, для девочек соответственно — 500 м, 1, 2, 3 км; а также бег на коньках: для мальчиков III класса — 150 м, IV—V классов — 200 м, VI—VIII классов — 400—800 м, IX—X классов — 500—1000 м, для девочек соответственно — 100, 150, 300—500, 400—800 м. Организуются финальные игры по хоккею с шайбой, в которых участвуют старшеклассники.

Условия зачета таковы. В лыжных гонках участвует весь класс, за одного не явившегося на дистанцию

команда штрафуетса минутой. На соревнования по конькам команда выставляет 3 юношей и 3 девушек, за одного неявившегося участника команде к результату добавляют 10 секунд.

В перерывах между соревнованиями организуются различные подвижные игры и аттракционы на лыжах, коньках и снеговой площадке. Для этой цели можно порекомендовать следующие игры и аттракционы: «Быстрый лыжник», «Кто дальше?», «Кто более ловок?», «Не ходи на «гору», «Великан», «Возьми приз» (описание их дано на стр. 57, 44, 73, 11, 20, 16).

Чем больше будет игр, тем интереснее пройдет праздник: дети не будут скучать и мерзнуть.

Игры нужно проводить с учетом возрастных особенностей ребят. Например: на лыжню встали ученики старших классов — здесь разгорается острая спортивная борьба. В это время малыши усаживаются в санки, привязав их к большим саням с запряженными в них лошадьми, и катятся целыми «поездами». Финишируют последние лыжники, и горнисты призывают всех спуститься с крутой горы на санках или лыжах. Более подготовленные дети на полном ходу делают крутые повороты, наклоняясь, проскакивают в ворота из лыжных палок и, выпрямившись, срывают повешенный приз. А сколько смелости и ловкости надо, чтобы скатиться с горы, стоя на санках!

В программу праздника можно включить различные интермедии на льду — небольшие сценки, в которых ребята в масках и карнавальных костюмах исполняют различные номера. Это могут быть как инсценировки басен, сказок, так и специальные сюжетные сценки, например «Мишка и книжка»: один из фигуристов в медвежьей шкуре изображает конькобежца-неумейку: то он падает, то неловко размахивает руками. Но вдруг медведь замечает на стуле книжку «Юный фигурист». Познакомившись с ней, он начинает кататься все лучше и лучше.

В заключение можно провести показательное выступление лучших фигуристов и финальный забег конькобежцев.

Во время проведения всех мероприятий организационный комитет, судейская коллегия, дежурные следят за порядком, точным соблюдением программы

праздника, четкостью информации (предварительной, по ходу праздника, заключительной).

На следующий день после праздника в школе проводится спортивный вечер. Вестибюль красочно оформляется стендами, стенгазетами, карикатурами, дружескими шаржами. На видном месте вывешивается итоговая таблица соревнований.

Среди гостей — шефы, родители, ведущие спортсмены и педагоги из соседних школ. Директор школы подводит итоги проведенного праздника зимы и награждает класс-победитель переходящим кубком, а чемпионов — «лентами чемпионов» (медали из шоколада, подвешенные на лентах) и грамотами. После торжественной части лучшие спортсмены школы и приглашенные ребята из детской спортивной школы выступают с показательными упражнениями.

Вечер заканчивается различными викторинами, аттракционами, играми, песнями, танцами (по усмотрению организатора вечера).

Опыт показывает, что проведение таких праздников воспитывает у ребят привычку систематически заниматься физическими упражнениями, способствует развитию массового спорта, организации активного отдыха учащихся, а также повышению их успеваемости по всем предметам.

## **ЛЫЖНЫЕ ТУРИСТСКИЕ ПОХОДЫ**

Туристские походы имеют большое значение для физического развития учащихся: ребята приобретают необходимые навыки походной жизни, учатся сохранять силы при длительном передвижении и ориентироваться на местности. Рекомендуется проводить походы не реже одного раза в сезон, лучше во второй половине зимы.

Длительные походы требуют, чтобы лыжник быстро и умело передвигался по пересеченной местности, знал маршрут, был достаточно выносливым, мог организовать ночлег, развести костер, высушить одежду, приготовить пищу и т. д. Эти навыки не могут быть приобретены только на уроках лыжной подготовки. Для этого надо организовать и провести специальные занятия, односуточный или двухсуточный поход.

Каждый поход надо тщательно готовить. Вначале необходимо определить цель похода и его конкретные учебные задачи.

Целью туристского похода может быть посещение исторических и знаменательных мест. Задачи похода — научиться походному передвижению (строем), режиму марша (скорость передвижения, привалы), выбирать места для отдыха и ночлега, устраивать временное жилье (палатки, шалаши, заслоны, снежные ямы, пещеры, хижины «иглоу») и охранять его, разжигать костры («шалаш», «колодец», «звездочка», «таежный», «камин»), готовить пищу, сушить обувь, одежду, приобрести навыки ориентировки по карте, компасу и местным предметам и т. д.

После того как определена цель похода и намечены задачи, надо:

- 1) разработать план предстоящего похода (изучить маршрут, составить его схему и график, определить привалы и места ночевки, учесть средства, необходимые для организации привала, составить инструкцию о том, как одеться и вести себя в походе);

- 2) распределить обязанности между участниками похода;

- 3) тщательно проверить состояние лыжного инвентаря, одежды и обуви;

- 4) подготовить продукты питания;

- 5) научить участников похода складывать вещи в рюкзак и подгонять его для носки.

При разработке плана надо учитывать степень технической подготовленности, тренированность участников похода, пересеченность местности, по которой пройдет маршрут, и т. д. Если походы проводятся с лыжниками недостаточно опытными, маршрут следует тщательно разведать, чтобы своевременно выбрать кратчайшие и самые выгодные направления, обойти труднопроходимые места.

Большое значение для похода имеет правильно подобранная лыжная мазь, которая помогает сохранить силы лыжников и увеличить скорость. Организатор должен знать назначение всех видов мазей. Ниже приводится описание наиболее распространенных из них, выпускаемых по рецептам Н. Г. Лаптева и Б. А. Сферина.

Мазь № 1 — для оттепели при температуре от 0 до +3°. В начале оттепели при мягком влажном снеге мазь наносится тонким слоем, при снеге мягком очень мокро или зернистом мазь наносится в два-три слоя.

Мазь № 2 — для сухого мягкого снега при температуре от —4 до —8°.

Мазь № 3 — для сухого мягкого снега при температуре от —8 до —12°.

Мазь № 5 — для сухого зернистого снега при температуре от —3 до —16°. Эта мазь может также служить грунтом для других твердых мазей.

Мазь № 8 — для сухого зернистого снега при температуре от —4 до —20°.

Мазь № 9 — для крупнозернистого снега, в наст и гололедицу, при жесткой лыжне и насте намазывается толстым слоем. Эта мазь служит грунтом для мазей № 5 и 8.

Мазь № 10 — для лежалого снега. Для пересеченной местности наносится толстый слой мази.

Мазь № 22 — для свежего снега при температуре от —4 до —12°.

Мазь № 35 — для мокрого снега при температуре от +1 до +3°.

«Темп А» — для сухого кристаллического свежавыпавшего и лежалого снега при температуре от —8 до —25°. При свежавыпавшем снеге наносится тонким слоем, при лежалом — толстым слоем.

«Темп Б» — для сухого кристаллического свежавыпавшего и лежалого снега при температуре от —2 до —10°. При свежавыпавшем снеге наносится тонким слоем, при лежалом — толстым слоем.

«Темп В» — для сухого кристаллического свежавыпавшего и лежалого снега. В начале оттепели при температуре от 0 до —3°.

«Темп Г» — для полувлажного, тающего и талого свежавыпавшего и лежалого снега при температуре от +3 до —1°.

«Темп Д» — для талого, лежалого, водянистого снега при температуре от 0 до —3°. Лыжня — накатанная, глянцевая.

«Темп Е» — для крупнозернистого послеоттепельного снега при температуре ниже 0°. Используется также как грунт под мази.

При температуре от —1 до —2° необходимо смазывать лыжи двумя мазями: покрывать всю поверхность лыж мазью № 5, а среднюю часть скользящей поверхности дополнительно мазью № 1, чтобы избежать возможной отдачи.

При применении лыжных мазей надо помнить, что мазь, пригодная для одних температурных условий и состояния снежного покрова, совершенно не пригодна для других.

Например, мази, предназначенные для оттепели, часто дают в морозную погоду подлип и обледенение



скользящей поверхности. Этого не бывает при применении их в условиях наста, таяния и крупнозернистого снега.

Важно правильно наносить мази на скользящую поверхность лыж. Одна и та же мазь, по-разному нанесенная на лыжу, может дать совершенно различные результаты.

При смазке лыж необходимо придерживаться следующих элементарных правил: 1) скользящая поверхность лыж должна быть просмолена (загрунтована); 2) мазь надо наносить на совершенно сухую скользящую поверхность лыжи; 3) нанесенный на лыжу слой мази должен быть ровно растерт пробкой или рукой; 4) желобок и ребра скользящей поверхности нужно очистить от всех неровностей смазки; 5) смазанные в помещении лыжи необходимо охладить на воздухе в течение 15—20 минут и только после этого ставить на снег.

Для лыжного похода необходимо соответствующее снаряжение. Каждый лыжник должен иметь при себе рюкзак, ботинки с запасными шнурками и войлочными стельками, шерстяные и хлопчатобумажные носки (по 2—3 пары), шерстяной свитер, легкую теплую куртку, лыжную шапку, нижнее белье (2 пары), трусы, сменные брюки, шерстяные варежки, одеяло или спальник с вкладышем, котелок или миску на 1—1,5 л, кружку эмалированную, ложку, нож, принадлежности туалета, носовые платки, набор для ремонта одежды (иголки, нитки, пуговицы, кусочки материи), спички, компас, записную книжку, простые карандаши, индивидуальный пакет, бинты, вату (50 г).

Кроме личного, для похода необходимо групповое снаряжение: палатка, фонарики с запасом батареек, свечи, топоры (один на 5 человек), ведра или кастрюли из расчета 1,5 л на человека, поварешка, чехлы для кастрюль или ведер, кухонное полотенце, мешки для продуктов, веревка, мази и набор для ремонта обуви (шило, дратва, гвозди, кусочки кожи), набор для ремонта лыж, фотоаппараты, тетради, планшеты для карт, карты, часы (не менее двух на группу), аптечка.

Перед походом все снаряжение проверяется и распределяется между участниками в зависимости от их силы, выносливости и тренированности. В походе по

мере расходования груза надо перераспределять его. Общий вес груза должен быть минимальным, но все необходимое следует взять.

Ремонтный набор, аптечка, герметически закупоренные спички, запасные рукавицы и носки, лыжные мази, пробки, нож для снятия с лыж подлипа должны помещаться в боковых карманах рюкзака.

Если все ночлеги в пути будут в жилых помещениях, надо взять с собой лишь теплое шерстяное одеяло. Для ночевки в полевых условиях необходим спальный мешок с вкладышем. Спальные мешки следует оберегать от искр, тщательно проветривать и просушивать. Сырой мешок плохо сохраняет тепло.

Топор должен весить не менее 0,8—1 кг. Легкие туристические топоры для зимних походов мало пригодны. Если предполагаются полевые ночлеги, следует взять двуручную пилу, которую носят обогнув вокруг рюкзака зубьями назад. Дюралюминиевая саперная лопатка удобна для постройки снежных хижин, расчистки снега под палатки и костер.

Для варки пищи хороши легкие, входящие друг в друга алюминиевые кастрюли с крышками. Кастрюли можно заменить ведрами из белой жести или алюминиевыми молочными бидонами с широким горлом. Чтобы легко было очистить посуду после приготовления пищи, необходимо дно и наружные стенки натереть мылом.

Перед походом учащимся следует рассказать о профилактике обморожений. Характерным признаком наступающего обморожения является побледнение кожи. Вначале чувствуется покалывание на том участке кожи, который подвергся охлаждению, затем чувствительность теряется, лыжник не замечает наступающего обморожения. Обморожению легко подвергаются пальцы рук и ног, кисти, стопы, нос, уши, половые органы, у девушек — грудь. Для профилактики используется жир (гусиное и свиное сало, ланолин, вазелин), который накладывается тонким слоем на открытые части тела. Участникам похода следует напомнить, что во время похода надо наблюдать друг за другом, предупредить нежелательные последствия, при первых признаках обморожения принять соответствующие меры. Пострадавшее место осторожно растирается

чистой рукой, но не снегом, который может повредить кожу. Растирать следует до тех пор, пока кожа не покраснеет и не восстановится ее чувствительность. После этого желательно войти в теплое помещение, смазать обмороженное место вазелином, забинтовать.

Обморожения могут быть и из-за неумело выбранного и неправильно подогнанного снаряжения. Поэтому перед походом руководитель помогает учащимся подогнать снаряжение, одежду, обувь и инвентарь.

Во время похода участники обычно передвигаются в колонне по одному. Направляющим назначается лыжник, который умеет идти равномерно, без рывков. Он подбирает темп движения, доступный самым слабым участникам похода, которые идут сразу же за направляющим.

Место руководителя в колонне определяется обстоятельствами. В течение перехода он обязан несколько раз пропустить мимо себя всю группу, следя за состоянием каждого участника и принимая в случае необходимости нужные меры.

Дистанция между лыжниками, идущими по слабо-пересеченной местности, должна быть 4—5 м, а интервал между идущими в колонне должен быть 2—3 м. При спусках с гор, в зависимости от характера склона, дистанция увеличивается до 10—15 м, а при спуске с крутых склонов следует съезжать по одному.

В целом марш должен совершаться равномерно. Для передвижения применяются способы, которые наиболее выгодны на тех или иных участках дистанции. По целине лыжня прокладывается всеми туристами поочередно. Первый идет как можно быстрее, но не более минуты, после чего сходит с лыжни и, пропустив мимо себя всю группу, становится перед замыкающим. Если тяжелые путевые условия сменяются более легкими, скорость увеличивают постепенно, не допуская разрывов в группе.

При прокладке лыжни избирают какой-либо ориентир и время от времени сверяют с ним правильность направления. Лыжню надо прокладывать возможно прямее, без излишних поворотов и зигзагов. Выбирая направление движения на спуске и способ преодоления препятствий, учитывают силу и техническую подготовленность самых слабых участников.

Во время похода делают большие и малые привалы: малые — для отдыха, подтягивания отстающих, подгонки снаряжения, одежды и лыжного инвентаря, большие — для восстановления сил и приема пищи. Привалы устраивают в местах, защищенных от ветра (в лесу, овраге). Первый малый привал надо сделать через 20 минут после начала похода, чтобы выявить и устранить недостатки, связанные с подготовкой снаряжения, одежды и обуви. Остальные малые привалы (продолжительностью 5—6 минут) устраивают после одного часа передвижения. Большой привал делают после того, как пройдено 60 процентов дневного пути. Продолжительность его — 1,5—2 часа (в населенном пункте 1—1,5 часа). При сильном морозе привалы сокращаются, в этих случаях надо разводить костры.

На привале надо немедленно надеть на себя что-либо теплое, чтобы не озябнуть. Не рекомендуется садиться на снег, сидеть можно на рюкзаке, пне, бревне, лыжах, выкопав для ног яму в снегу. При неожиданных коротких остановках рюкзаки подпирают лыжными палками, благодаря чему на них переносится вся тяжесть груза.

Спустя несколько дней после похода надо его проанализировать, закрепить в памяти учащихся нужные знания, сделать выводы. На собрании лыжников прежде всего оценивают подготовительную работу, определяют, насколько удался разработанный план похода, как актив помогал в организационной работе. Следует оценить и режим марша, охарактеризовать маршрут, уточнить, чему ребята научились в походе и как эти знания и навыки можно применить в прикладных условиях, отметить отдельных участников. В заключение дают общую оценку проведенному походу, обращая внимание не только на успехи, но и на недостатки.

Методический разбор должен носить воспитывающий характер. Преподаватель анализирует отдельные эпизоды, дает практические советы и указания.

Желательно, чтобы к этому занятию ответственные за фотосъемку и ведение путевых заметок выпустили специальный бюллетень, проиллюстрированный фото-снимками.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ИГР, ПОМЕЩЕННЫХ В ПОСОБИИ

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
<b>Игры на санках, со снежками, на снеговой площадке</b>			
«Снайперы»	Метание снежков в цель, небольшие движения на месте	Точность метания, ловкость, глазомер, ориентировка в пространстве, дисциплинированность, внимание, наблюдательность, расторопность	В основной части урока, на перемене, на празднике
Скатай шар	Небольшие передвижения в различных направлениях, перекатывание груза	Ловкость, творческое воображение, организованные действия в коллективе, сила, сообразительность, расторопность, чувства товарищества и ответственности	На празднике, на сборе отряда, в часы игр
Попади в городок	Метание в цель в соревновательной форме, небольшие передвижения	Навык метания, глазомер, сообразительность, координация движений, ловкость, сила, расчетливость, решительность, ориентировка в пространстве, самостоятельность, инициатива	В заключительной части урока, на празднике, на сборе отряда, в часы игр
«Великан»	Преодоление сопротивления	Ловкость, сила, настойчивость, коллективизм, согласованность действий, внимание, самообладание, координация движений	На празднике, на сборе отряда, в часы игр

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Эстафета с клюшками	Бег с переменной направленности, броски	Скорость передвижения, ловкость, чувство товарищества, коллективизм, согласованность действий, владение клюшкой, внимание, сообразительность, ориентировка в пространстве	В основной части урока, в секции, в часы игр
«Лисья» тропа	Бег с увертыванием	Ловкость, сообразительность, внимание, быстрота реакции, навык бега, наблюдательность, самообладание, инициатива	В заключительной части урока, на празднике, на сборе отряда, в часы игр
Эстафета под обстрелом	Бег с увертыванием, метание	Скоростно-силовые качества, внимание, ловкость, согласованность действий, точность наблюдения, сообразительность, меткость	В основной части урока, в секции
Перебежки	Бег, метание	Скорость передвижения, меткость, внимание, глазомер, ориентировка в пространстве, самообладание, чувство коллективизма, смелость, решительность, сообразительность	В основной части урока, в секции
Крепость	Бег, метание	Сила, ловкость, самообладание, чувства коллективизма и ответственности, взаимовыручка, координация движений, быстрота, тактическое мышление, сообразительность, инициатива, расчетливость	На сборе отряда, в секции

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Снежная фигура	Небольшие передвижения, метание	Дальность и точность метания, ловкость, глазомер, сообразительность, координация движений, сноровка	В заключительной части урока, на празднике, в часы игр, во дворе
«Юла»	Быстрые передачи предмета друг другу (ногами)	Скорость передвижения, ловкость, сноровка, сообразительность, расчетливость, внимание, быстрота движений, меткость, быстрота реакции, общая координация движений	В основной части урока, на сборе отряда
Лунки	Небольшие передвижения, метание	Ловкость, сноровка, расчетливость, сообразительность, координация движений, быстрота реакции, самообладание, выдумка	В заключительной части урока, на празднике
Не ходи на «гору»	Преодоление сопротивления	Сила, быстрота реакции, ловкость, настойчивость, выдержка, сообразительность, расчетливость, выносливость, инициатива, решительность, смелость	В заключительной части урока, на празднике, в часы игр
Зимние городки	Небольшие передвижения, метание	Меткость, глазомер, ловкость, координация движений, внимание, согласованность действий	На празднике, в часы игр, на сборе отряда
Кегли-городки	Небольшие передвижения, метание	Навык метания, ловкость, внимание, глазомер, общая координация движений, сила	На сборе, в секции, в часы игр

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Мяч-мишень	Метание, ловля мяча	Ловкость, точность метания, быстрота реакции, общая координация движений, ориентировка в пространстве и времени, сообразительность, внимание	В основной части урока, на празднике
Салки со снежками	Бег с увертыванием, метание	Точность метания, ловкость, внимание, быстрота движений, глазомер, координация движений	В основной части урока, в секции, в часы игр
«Веселые поезда»	Бег с дополнительным заданием	Скорость передвижения, сила, ловкость, выносливость, ориентировка в пространстве, сообразительность, наблюдательность, согласованность действий	На празднике, в часы игр, на сборе отряда
Попробуй!	Спуск с горы, наклоны вправо и влево с целью собрать предметы	Ловкость, смелость, решительность, общая координация движений, ориентировка в пространстве, самостоятельность, быстрота двигательной реакции	На сборе отряда, в часы игр
Возьми приз	Доставание подвешенного предмета во время спуска	Ловкость, сообразительность, смелость, решительность, быстрота реакции, ориентировка, глазомер, наблюдательность	На сборе отряда, на празднике



Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Сними палки	Спуск с горы с дополнительными заданиями	Глазомер, ловкость, точность, наблюдательность, сообразительность, ориентировка в пространстве и во времени, решительность, смелость	В основной части урока, в часы игр
Слалом на санках	Скатывание с горы на санках с дополнительными движениями руками, ногами	Смелость, решительность, координация движений, внимание, наблюдательность, точность, ловкость, быстрота и ритмичность движений	В заключительной части урока, на сборе отряда
Кто кого перетянет?	Упражнения на сопротивление	Ловкость, сила, координация движений, настойчивость, сообразительность	В заключительной части урока, на сборе отряда, в секции
Игры-задания на санках	Разнообразные движения руками, ногами, несложные и сложные действия на санках и с санками	Смелость, решительность, глазомер, ловкость, координация движений, сила, наблюдательность, глазомер	На уроке (в любой части в зависимости от задач), на сборе отряда, на празднике
Футбол на снегу	Бег с переменной направленности, ведение мяча ногами	Выносливость, ловкость, сила, навык игры в футбол, бег, прыжки, чувство товарищества, коллективность действий, тактическое мышление, глазомер	В основной части урока, в секции, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Ручной мяч на снегу	Бег с переменной направленности, действия с мячом (ловля, броски)	Тактическое мышление, навык метания, наблюдательность, сообразительность, внимание, ловкость, ориентировка, самостоятельность и инициатива, смелость и решительность, быстрота движений, глазомер	В основной части урока, в секции, в ДСП, в зимнем пионерском лагере
Игры на катке			
Змейки	Передвижения со сменой направленности	Координация движений, сила, точность передвижения, скорость, ловкость, чувство коллективизма, товарищество	В основной части урока, в секции, в часы игр
«Поезда»	Бег с переменной направленности и с заданиями	Совершенствование техники передвижения, внимание, ориентировка, скорость, ловкость, чувство коллективизма, глазомер	В заключительной части урока, в часы игр
Догони «ласточку»	Бег на скорость, равновесие на одной ноге	Скорость передвижения, равновесие, техника скольжения на одном коньке, ловкость, координация движений, внимание, сообразительность	В основной части урока, в секции
Кто быстрее?	Скоростной бег	Быстрота реакции, скорость передвижения, координация движений, ориентировка в пространстве, сообразительность, ловкость	В основной части урока, на сборе отряда, в часы игр

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
«Карусель»	Скоростной бег	Ловкость, скорость передвижения, согласованность действий, сообразительность, сила, быстрота, ориентировка, настойчивость, коллективизм	В часы игр, на сборе отряда, на празднике, в зимнем пионерском лагере
Встречная эстафета	Бег на скорость в соревновательной форме	Скорость передвижения, ловкость, внимание, ответная реакция, глазомер, ориентировка, чувство коллективизма, сообразительность	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Набрасывание колец	Бег на скорость с дополнительными заданиями	Ловкость, точность движений, глазомер, наблюдательность, сообразительность	В основной части урока, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере
По мишеням	Метание в цель	Точность броска по мишеням, умение владеть клюшкой, внимание, сообразительность, глазомер, ловкость, ориентировка	В основной части урока, на сборе отряда, в часы игр
«Рыбаки»	Бег с увертыванием	Ловкость, быстрота движений, ориентировка, согласованность действий, сообразительность, внимание	В основной части урока, на празднике
«Мельница»	Бег на скорость в соревновательной форме	Быстрота движений, ловкость, сила, настойчивость, согласованность движений, внимание, наблюдательность, коллективные действия, умение тормозить	На празднике, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Бильярд на льду	Броски на точность попадания	Ловкость, точность броска, скорость передвижения, глазомер, сообразительность	На празднике, в зимнем пионерском лагере
Кто успеет?	Бег с дополнительным заданием	Скорость передвижения, ловкость, ориентировка, решительность, ответная реакция на сигнал	В основной части урока, на сборе отряда
Групповые пятнашки	Бег с увертыванием	Скорость передвижения, смена направления, ловкость, ориентировка в пространстве, взаимовыручка, чувство ответственности, общая координация движений	В основной части урока, на празднике, в секции, в ДСШ
Салки в кругу	Бег на скорость	Овладение бегом на виражах, скорость передвижения, ловкость, ориентировка в пространстве	В основной части урока, на празднике, в секции, в ДСШ, на перемене
За флажками	Бег на скорость с заданием	Скорость, ловкость, ответная реакция на сигнал, решительность, находчивость, смелость	В основной части урока, на сборе отряда
Собирание и установка гранат	Бег на скорость с дополнительным заданием в соревновательной форме	Скорость передвижения, общая координация движений, ловкость, глазомер, внимание	В заключительной части урока, в часы игр
Эстафета с обручем	Бег с дополнительным заданием	Ловкость, скорость передвижения, быстрота реакции, сообразительность, общая координация движений	В основной части урока, в секции, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Слушай сигнал	Бег на скорость с изменением направления	Внимание, слух, быстрота реакции, сообразительность, общая координация движений	В основной части урока, в секции
Мишень на льду	Метание в сочетании с продвижением на коньках	Ловкость, глазомер, ориентировка, настойчивость	На празднике, на сборе отряда
Вызов номеров	Бег на скорость в соревновательной форме	Скорость, ответная реакция на сигнал, внимание, сообразительность, выдержка, память	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Пионерский хоккей	Бег с дополнительными действиями клюшкой	Навык владения клюшкой, ответная реакция, коллективизм, скорость, ловкость	На празднике, на сборе отряда, в секции, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере
Шайба-«печать»	Бег со сменой направления	Скорость передвижения, ловкость, быстрота, смена направления движения, наблюдательность, координация движений	В основной части урока, в секции
Взятие «города»	Сопротивление, единоборство	Сообразительность, ориентировка, согласованность действий, чувство товарищества, координация движений, уверенность в своих силах	На сборе отряда, в часы игр
Убывающие гордки	Бег на скорость с дополнительным заданием, поворот	Скорость передвижения, внимание, координация движений, ориентировка, быстрота реакции, расчетливость	В основной части урока, в секции, в зимнем пионерском лагере

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Под воротами	Бег с дополнительными заданиями	Ловкость, скорость передвижения, координация движений, глазомер, сообразительность	На сборе отряда, в часы игр, на празднике
Встречная эстафета с кольцами	Бег на скорость с набрасыванием колец	Скорость передвижения, быстрота метания	На празднике, в зимнем пионерском лагере
Не отрывая ноги ото льда	Небольшие движения вперед и назад	Навык катания на коньках, координация движений, ловкость, чувство ритма	В основной части урока, в секции
Вперед-назад	Кратковременные перебежки со сменой направления	Навык бега на коньках, ловкость, смена направления	В основной части урока, в секции
«Пистолетик»	Разбег, равновесие	Равновесие, координация движений, сила	В основной или заключительной части урока
«Самолет»	Разбег, равновесие	Навык катания на коньках, равновесие, ловкость, координация движений	В основной или заключительной части урока
Прыжки на коньках	Прыжки, подскоки в разных направлениях	Сила толчка, смелость, ловкость, координация движений, навык катания на коньках	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Кто дальше?	Бег на скорость	Скорость передвижения, общая координация движений, ловкость	В основной части урока, в секции, на празднике

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Спиной вперед	Равномерный бег, упражнения отвлекающего характера	Совершенствование техники передвижения на коньках, смелость, расчетливость, сила толчка	В основной или заключительной части урока
Запомни!	Передвижение с закрытыми глазами	Зрительная память, ориентировка в пространстве и во времени, внимание, глазомер	На сборе отряда, на празднике, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере
Над городками	Равномерный бег	Ловкость, общая координация движений, глазомер, внимание, навык скоростного передвижения	В заключительной части урока, в секции
Бег с препятствиями	Бег на скорость с дополнительным заданием	Навык скоростного передвижения, ловкость, сообразительность, точность расчета, ориентировка	В основной части урока, на сборе отряда, в секции
Хоккей	Бег с изменением направления, действия с клюшкой	Скоростно-силовые качества, выносливость, ловкость, навык бега на коньках	В основной части урока, на празднике, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере
Игры на лыжах			
а) на равнине			
Быстро стройся	Ходьба, строевые упражнения	Строевые навыки, навык - ходьбы на лыжах, организованность, дисциплинированность	В основной части урока, в секции

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Проложи лыжню	Ходьба в равномерном темпе	Навык ходьбы на лыжах, внимание, чувство равновесия, ориентировка, глазомер	В основной части урока, в секции, в ДСШ
За мной!	Ходьба в различном темпе, строевые упражнения	Навык поворотов в движении и ходьбы на лыжах, ориентировка, внимание, дисциплинированность	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Перемена лагеря	Бег на скорость	Скорость передвижения, внимание, ориентировка на местности, дисциплинированность	В основной части урока, на празднике, в секции, в ДСШ
Самый ловкий	Повороты на месте, бег на скорость	Точность выполнения поворотов, ловкость, скорость передвижения, ориентировка в пространстве, внимание, координация движений, дисциплинированность	В основной части урока, в секции
Кто быстрее?	Повороты на месте и в движении	Быстрота реакции, точность выполнения поворотов, ловкость, скорость передвижения, внимание, ориентировка в пространстве	В основной части урока, в секции
Следи за сигналом	Бег на лыжах с переменной скоростью	Внимание, реакция на сигнал, дисциплинированность, овладение темпом движения, ориентировка	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Быстрый лыжник	Равномерный бег	Сила толчка ногой, навык ходьбы на лыжах, общая координация движений	В основной части урока, в ДСШ, в секции



Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Эстафета без палок	Бег на скорость без палок	Сила толчка, скорость передвижения, внимание, чувство коллективизма	В основной части урока, на празднике, в секции, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере
Эстафета с передачей лыжных палок	Бег на скорость с палками и без них	Сила толчка ногами, скорость передвижения, внимание, координация движений	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Встречный бег	Бег на скорость с дополнительным заданием	Скорость передвижения, внимание, навык поворотов, чувство ответственности, дисциплинированность	В основной части урока, в секции, в ДСШ, на празднике
Салки маршем	Равномерность передвижения, упражнение на внимание, повороты на 180°	Внимание, навык поворота на месте, быстрота реакции, скорость передвижения, коллективизм	В основной части урока, в секции, в ДСШ
На свои места!	Передвижение с максимальной скоростью по сигналу	Быстрота реакции, скорость передвижения, ориентировка в пространстве, аккуратность, дисциплинированность	В основной части урока, в секции, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере
Бег по замкнутой лыжне	Бег на скорость	Скорость передвижения, умение обходить впереди идущего, расчетливость, инициатива, тактическое мышление, самообладание	В основной части урока, в секции, в ДСШ

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Гонка номеров	Бег на скорость с дополнительным заданием	Скорость передвижения, сообразительность, сила воли, скоростная выносливость, дисциплинированность	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Скользкий шаг	Скользкий шаг, толчок ногой	Сила толчка, длительность скользящего шага, выносливость	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Эстафета с преодолением препятствий	Бег на скорость в соревновательной форме с преодолением препятствий	Внимание, скорость передвижения, ловкость, координация движений, расчетливость, ориентировка в пространстве, коллективизм, чувство ответственности	В основной части урока, в секции, в ДСШ, на празднике, в зимнем пионерском лагере
Встречная эстафета	Бег на скорость в соревновательной форме	Скорость передвижения, навык бега на лыжах, внимание, коллективизм, дисциплинированность, сообразительность	В основной части урока, в секции, в ДСШ, на празднике, в зимнем пионерском лагере
Эстафета с заданиями	Бег на скорость с дополнительным заданием	Внимание, скорость передвижения, инициатива, самообладание	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Челночный бег	Бег на скорость в соревновательной форме со сменой мест	Быстрота передвижения, навык бега на лыжах, умение владеть собой, внимание, ориентировка в пространстве, ловкость, освоение старта	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Кто дальше?	Скользкий шаг	Сила толчка ногами, расчетливость, ориентировка в пространстве	В основной или заключительной части урока, в секции

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Простая эстафета	Передвижение на скорость определенным лыжным ходом	Скорость передвижения, совершенствование техники лыжных ходов, внимание, ориентировка, расчетливость, скорость двигательной реакции, коллективизм	В основной части урока, в ДСШ, на сборе отряда
Будь внимательным!	Бег на скорость в соревновательной форме	Быстрота двигательной реакции, наблюдательность, внимание, дисциплинированность	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Состязание парами	Повороты, бег	Скорость передвижения, чувство ответственности, внимание, коллективизм	В основной части урока, в секции, в ДСШ
Трудная дорога	Бег на скорость с дополнительными заданиями	Общая и специальная скоростно-силовая выносливость, организованность, расчетливость, дисциплинированность, сила воли	В основной части урока, в секции, на празднике
Гонки на лыжах в колоннах	Бег с ускорениями и обгоном	Ориентировка в пространстве, внимание, скорость передвижения, коллективизм, сообразительность, уверенность в своих силах	В основной части урока, в секции, в ДСШ, на празднике, на сборе отряда
Преследование в квадрате	Бег на скорость в соревновательной форме с дополнительным заданием	Скорость передвижения, совершенствование техники лыжных ходов, умение проходить повороты, не снижая скорости, внимание, коллективизм, чувство ответственности	В основной части урока, в секции, в ДСШ, на празднике, на сборе отряда

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Бег-преследование	Бег на скорость	Внимание, быстрота реакции, скорость передвижения, коллективизм, смена темпа, сила воли, чувство ответственности	В основной части урока, в секции, в ДСШ, на празднике
«Сороконожки» на лыжах	Бег на скорость с дополнительным заданием	Умение вести гонку командой, коллективизм, совершенствование техники лыжных ходов в трудных условиях, внимание, взаимопомощь	На празднике, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере
Шнырялки	Метание	Ловкость, умение метать, глазомер, равновесие, совершенствование техники лыжных ходов	На празднике, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере
Прорыв	Бег на скорость с дополнительным заданием	Скорость передвижения, ловкость, сообразительность, ориентировка, согласованность действий, чувство товарищества, уверенность в своих силах	На празднике, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере
Охота на «лисиц»	Бег на скорость со сменой направления и с дополнительным заданием	Ловкость, ориентировка на местности, развитие быстроты бега на лыжах, навык поворота, коллективизм, инициатива	На сборе отряда, в секции, в ДСШ, на празднике, в зимнем пионерском лагере

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Охота на «кроликов»	Бег со сменой направления и дополнительным заданием	Сообразительность, ловкость, навык ходьбы на лыжах (передвижения и поворота в движении), дисциплинированность, коллективизм	В основной части урока, на празднике, в секции, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере
Разведчики	Бег в переменном темпе с дополнительным заданием	Ориентировка на местности, умение распознавать следы, ловкость, совершенствование техники передвижения на лыжах, коллективизм, чувство ответственности, смелость, уверенность в своих силах, тактическая смекалка	В секции, в ДСШ, в зимнем пионерском лагере, на сборе отряда
Звездочка	Командный бег на скорость в соревновательной форме	Скорость передвижения на лыжах, умение вести командную гонку, взаимопомощь, дисциплинированность	В основной части урока, в секции, в ДСШ
В охране	Переменный бег с дополнительным заданием	Ловкость, скорость передвижения на лыжах, сообразительность, ориентировка в пространстве, внимание, уверенность в своих силах	В секции, в зимнем пионерском лагере
По маршруту	Бег на скорость по маршруту	Наблюдательность, ловкость, внимание, быстрота передвижения, ориентировка на местности, коллективизм, целеустремленность, выносливость	В секции, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Готовимся к походу	Передвижение на лыжах с различным заданием	Коллективизм, внимание, ловкость, чувство ответственности, дисциплинированность	В секции, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере
б) на склонах			
Кто более ловок?	Спуск в различных стойках	Равновесие, устойчивость, навык спуска стойкой, внимание, смелость	В основной части урока, в секции
Переставь флажок	Спуск с дополнительным заданием	Устойчивость, равновесие, навык спуска стойкой, внимание, расчетливость, координация движений	В основной части урока, в секции
С горы через ворота	Спуск с горы с дополнительным заданием	Навык спуска стойкой, равновесие, ловкость	В основной части урока, в секции
Между флажками	Спуск с дополнительным заданием	Точность спуска с горы, смелость, ловкость, ориентировка в пространстве, самообладание, уверенность в своих силах	В основной части урока, в секции
Подними палки	Спуск с дополнительным заданием	Расчетливость, смелость, координация движений, навык спуска стойкой	В основной части урока, в секции
Соревнование шеренг	Спуск с различными заданиями	Чувство темпа, расчетливость, взаимопомощь, коллективизм	В основной части урока, в секции

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Вдвоем с горы	Спуск с дополнительными заданиями	Смелость, чувство смены темпа, устойчивость	В основной и заключительной части урока, в секции, на сборе отряда
Спуск втроем	Спуск с усложненным заданием	Навык стойки спуска, устойчивость, чувство темпа, коллективизм, взаимопомощь	В основной части урока, в секции
Спуск шеренгой	Спуск с горы	Коллективизм, чувство темпа, устойчивость, взаимопомощь	В основной части урока, в секции, на празднике
Спуск с метаниями	Метание во время спуска	Навык стойки спуска, равновесие, устойчивость, глазомер, координация движений, смелость	В основной части урока, в секции
Кто дальше метает?	Метание на дальность во время спуска	Устойчивость при спуске, дальность метания, расчетливость, ловкость, точность, равновесие, координация движений	В основной части урока, в секции, на празднике, в зимнем пионерском лагере
Меткие стрелки	Метание на точность во время спуска	Метание, устойчивость при спуске, глазомер, ориентировка в пространстве, внимание, наблюдательность	В основной части урока, в секции, на сборе отряда, на празднике, в часы игр
Метание снежков	Метание во время спуска	Ловкость, точность метания, внимание, быстрота движений, глазомер, координация движений	В основной и заключительной части урока, в часы игр, на празднике, на сборе отряда

*ПРОДОЛЖЕНИЕ*

Название игры	Основной вид движений игры	Развивающиеся и совершенствующиеся в игре навыки и качества	Рекомендуемое место игры в зависимости от физиологической и эмоциональной нагрузки
Простые горные эстафеты	Спуски с различными заданиями: торможением, поворотами и т. д.	Равновесие, ловкость, координация движений, навык торможения и поворотов, ловкость, сила, уверенность в своих силах	В основной и заключительной части урока, на празднике, в секции, в часы игр
Горная встреча-ная эстафета	Спуск и подъем	Скорость спуска и подъема, тактическое мышление	В секции, на сборе отряда, на празднике, в зимнем пионерском лагере
Подъем в гору	Подъем с дополнительным заданием	Выносливость, скорость подъема в гору, сила воли	В основной части урока, в секции, на празднике, в зимнем пионерском лагере
Расставь и собери флажки	Спуск и подъем с дополнительными заданиями	Скорость спусков и подъемов, ловкость, координация движений, глазомер, внимание	В основной части урока, на празднике, на сборе отряда, в зимнем пионерском лагере



## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ИГР ПО КЛАССАМ

Название игры	Стр.	К л а с с ы				
		I—II	III—IV	V—VI	VII—VIII	IX—X

Игры на санках, со снежками, на  
снеговой площадке

«Снайперы»	10	+	+			
Скатай шар	—	+	+			
Попади в городок	—	+	+	+		
«Великан»	11		+	+		
Эстафета с клюшками	—		+	+		
«Лисья» тропа	—	+	+			
Эстафета под обстрелом	12	+	+			
Перебежки	13		+	+	+	
Крепость	—			+	+	+
Снежная фигура	14	+	+	+		
«Юла»	15			+	+	
Лунки	—			+	+	+
Не ходи на «гору»	16		+	+	+	+
Зимние городки	—			+	+	+
Кегли-городки	17			+	+	+
Мяч-мишень	18			+	+	+
Салки со снежками	19		+	+		
«Веселые поезда»	—		+	+	+	+
Попробуй!	—	+	+	+		
Возьми приз	20		+	+		
Сними палки	—	+	+	+		
Слалом на санках	21		+	+		
Кто кого перетянет?	—	+	+			
Игры-задания на санках	—			+	+	+
Футбол на снегу	22				+	+
Ручной мяч на снегу	23				+	+

Название игры	Стр.	К л а с с ы				
		I—II	III—IV	V—VI	VII—VIII	IX—X

## Игры на катке

Змейки	30		+	+	+	+
«Поезда»	—	+	+	+		
Догони «ласточку»	31		+	+	+	
Кто быстрее?	—	+	+	+	+	+
«Карусель»	32	+	+	+	+	+
Встречная эстафета	—		+	+	+	+
Набрасывание колец	33		+	+	+	+
По мишеням	—		+	+	+	+
«Рыбаки»	—	+	+	+		
«Мельница»	34			+	+	+
Бильярд на льду	35		+	+	+	
Кто успеет?	36			+	+	+
Групповые пятнашки	—		+	+	+	+
Салки в кругу	37		+	+	+	+
За флажками	—	+	+	+	+	+
Собирание и установка гранат	38	+	+			
Эстафета с обручем	—	+	+	+		
Слушай сигнал	—	+	+	+	+	+
Мишень на льду	—		+	+	+	
Вызов номеров	39		+	+	+	
Пионерский хоккей	40			+	+	+
Шайба-«печать»	—		+	+	+	+
Взятие «города»	—			+	+	+
Убывающие городки	41			+	+	+
Под воротами	—		+	+	+	+
Встречная эстафета с кольцами	42		+	+	+	+

Название игры	Стр.	К л а с с ы				
		I—II	III—IV	V—VI	VII—VIII	IX—X
Не отрывая ноги ото льда	42		+	+	+	+
Вперед-назад	43			+	+	+
«Пистолетик»	44		+	+	+	
«Самолет»	—		+	+	+	
Прыжки на коньках	—			+	+	
Кто дальше?	—	+	+	+		
Спиной вперед	45			+	+	+
Запомни!	—	+	+	+	+	+
Над городками	—	+	+			
Бег с препятствиями	—			+	+	+
Хоккей	46			+	+	+

## Игры на лыжах

## а) на равнине

Быстро стройся	53	+	+	+	+	+
Проложи лыжню	55	+	+	+		
За мной!	—	+	+	+	+	
Перемена лагеря	56	+	+	+	+	+
Самый ловкий	—	+	+	+	+	
Кто быстрее?	—		+	+	+	+
Следи за сигналом	57		+	+		+
Быстрый лыжник	—	+	+	+	+	
Эстафета без палок	—	+	+	+	+	+
Эстафета с передачей лыжных палок	58	+	+	+	+	+
Встречный бег	—			+	+	+
Салки маршем	59			+	+	+
На свои места!	—	+	+	+	+	+
Бег по замкнутой лыжне	60			+	+	+

Название игры	Стр.	К л а с с ы				
		I—II	III—IV	V—VI	VII—VIII	IX—X
Гонка номеров	60			+	+	+
Скользкий шаг	—			+	+	+
Эстафета с преодолением препятствий	61	+	+	+	+	+
Встречная эстафета	—			+	+	+
Эстафета с заданиями	62			+	+	+
Челночный бег	—				+	+
Кто дальше?	63	+	+	+	+	+
Простая эстафета	—		+	+	+	+
Будь внимательным!	—				+	+
Состязание парами	—			+	+	+
Трудная дорога	64				+	+
Гонки на лыжах в колоннах	—				+	+
Преследование в квадрате	65			+	+	+
Бег-преследование	66				+	+
«Сороконожки» на лыжах	67				+	+
Шнырялки	—				+	+
Прорыв	68				+	+
Охота на «лисиц»	—				+	+
Охота на «кроликов»	69					+
Разведчики	—				+	+
Звездочка	70					+
В охране	—				+	+
По маршруту	72				+	+
Готовимся к походу	73				+	+

## б) на склонах

Кто более ловок?	73	+	+	+	+	+
Переставь флажок	—	+	+	+		

**ПРОДОЛЖЕНИЕ**

Название игры	Стр.	К л а с с ы				
		I—II	III—IV	V—VI	VII—VIII	IX—X
С горы через ворота	74	+	+	+	+	
Между флажками	75	+	+	+	+	+
Подними палки	—	+	+	+	+	+
Соревнование шеренг	—		+	+	+	+
Вдвоем с горы	76			+	+	+
Спуск втроем	—			+	+	+
Спуск шеренгой	—			+	+	+
Спуск с метаниями	77		+	+	+	+
Кто дальше метает?	—	+	+	+	+	
Меткие стрелки	—		+	+	+	+
Метание снежков	78	+	+	+	+	
Простые горные эстафеты	79		+	+	+	+
Горная встречная эстафета	80			+	+	+
Подъем в гору	—	+	+	+	+	+
Расставь и собери флажки	81		+	+	+	

## ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Афанасенко Н. Организация и проведение игр с пионерами и школьниками на местности. (Методическая разработка для учителей физкультуры школ. На правах рукописи.) БГОИФК, 1960.

Белякова Н. Т. Уроки физической культуры на открытом воздухе в I—IV классах. М., Учпедгиз, 1959.

Былеева Л. В., Яковлев В. Г. Подвижные игры. 3-е переработанное издание. М., изд. «Физкультура и спорт», 1965.

Былеева Л. В. Сборник подвижных игр. М., изд. «Физкультура и спорт», 1960.

Былеева Л. В. Подвижные игры. М., изд. «Физкультура и спорт», 1959.

Бриедис А. А. Подвижные игры. Для I—IV классов. (Пособие для учителей физвоспитания.) Л., Учпедгиз, 1961.

Бедарев Г. Игры и развлечения. М., изд. «Советская Россия», 1958.

Бурцева М. Е. Дни здоровья в школе. М., изд. «Просвещение», 1965.

Геллер Е. М. Подвижные игры пионеров и школьников. Минск, изд. «Народная асвета», 1966.

Гужаловский А. Подвижные игры в режиме дня учащихся I—IV классов. Минск, изд. «Народная асвета», 1965.

Дьячкова О. А. Игры школьников. М., Учпедгиз, 1955.

Дедок А. А. и Пикзулина З. Я. Игры на местности. Под ред. В. Г. Кузовлева. Минск, изд. «Народная асвета», 1966.

Михайлов Н. Н. Спортивные праздники в школах и лагерях. Пособие для учителей и пионерских вожатых. Л., Учпедгиз, 1960.

Неробеев В. Н. Спортивные аттракционы. М., изд. «Просвещение», 1964.

Изоп Э. В. Игры на площадке и на местности. (Учебное пособие для учителей физической культуры и старших пионервожатых сельских школ.) Л., Учпедгиз, 1959.

Коротков И. М. Подвижные игры в пионерском лагере. М., Учпедгиз, 1958.

Коротков И. М. Зимние игры школьников. М., изд. «Просвещение», 1964.

Лейкина М. В. Подвижные игры. (Учебное пособие для техникумов физической культуры.) М., изд. «Физкультура и спорт», 1955.

Пікуліна З. і Харазянц А. Фізкультурныя гульні. Мінск, Дзяржвыдавецтва БССР, 1955.

Студенецкий Н. Пионерские игры на местности. М., изд. «Молодая гвардия», 1955.

Студенецкий Н. Пионерские игры на местности. 2-е исправленное и дополненное издание. М., изд. «Молодая гвардия», 1959.

Шитик С. М. Подвижные игры. 2-е исправленное и дополненное издание. М., изд. «Физкультура и спорт», 1955.

Шахвердов Г. О возрастных особенностях физического и психического развития детей школьного возраста. Л., Учпедгиз, 1958.

Чубаров Л. А. Игра в пионерской дружине. М., Изд. АПН РСФСР, 1963.

Чаников И. Игры и развлечения. М.— Л., Детгиз, 1953.

Чаников И. Игры и развлечения. М., Детгиз, 1957.

Яковлев В. Г. Игры в начальной школе. М., Детгиз, 1952.

Яковлев В. Г. Подвижные игры учащихся VIII—X классов. М., Учпедгиз, 1957.

Сост. Бородова А. Л. Игры детей раннего возраста. Минск, изд. «Народная асвета», 1964.

Под. ред. Беляковой Н. Т. Опыт работы учителей физической культуры. (Уроки на открытом воздухе.) М., Изд. АПН РСФСР, 1959.

Спорт — детям. Вып. 2. Лыжный спорт, конькобежный спорт, хоккей с мячом, хоккей с шайбой. 2-е издание. М., изд. «Физкультура и спорт», 1959.

Пионерские дружинные и отрядные игры. М., Изд. АПН РСФСР, 1963.

Подвижные игры. (Методическое пособие для студентов отделения заочного обучения Института физической культуры.) М., изд. «Физкультура и спорт», 1953.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

На льду, на снегу	
Значение игр . . . . .	3
Место зимних игр в режиме дня учащихся . . .	4
Методика организации и проведения игр зимой . .	5
На снеговой площадке	
Организационно-методические указания . . . . .	7
Игры на санках, со снежками, на снеговой площадке	10
На коньках	
Организационно-методические указания . . . . .	25
Игры на катке . . . . .	30
На лыжах	
Организационно-методические указания . . . . .	49
Игры на равнине . . . . .	53
Игры на склонах . . . . .	73
Массовые мероприятия	
Спортивный праздник зимы в школе . . . . .	82
Лыжные туристские походы . . . . .	85
Приложения: Педагогический анализ игр, помещенных	
в пособии . . . . .	92
Примерное распределение игр по классам . . .	112
Перечень рекомендуемой литературы . . . . .	117



*Евгений Моисеевич Геллер,*  
*Лариса Петровна Когут*  
**На коньках, салазках, лыжах**

\* \* \*

Издательство «Народная асвета»  
Государственного комитета  
Совета Министров БССР по печати,  
Минск, Ленинский проспект, 83а.

Редактор Т. И. Жаворонкова  
Художник А. Ф. Корчагин  
Художественный редактор А. К. Лисичников  
Технический редактор В. Н. Жук  
Корректор М. Г. Виноградова

Сдано в набор 10/VII 1967 г. Подписано к  
печати 10/X 1967 г. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Физ.  
печ. л. 3,75. Усл. печ. л. 6,3. Уч.-изд. л. 5,42.  
Тираж 33 000 экз. Заказ 409. Цена 15 коп.  
Бум. тип. № 3.

Типография издательства «Звезда»,  
Минск, Ленинский проспект, 79.



Цена 15 коп.