

*Нарышкина Татьяна Александровна*

*Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г.Владимира*

*«Средняя общеобразовательная школа № 31*

*имени Героя Советского Союза С.Д. Василицина»*

**ИГРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
НА УРОКАХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ  
В 1-4-х КЛАССАХ**

Применение игровых технологий в образовательном процессе на первой ступени общего образования (в 1-4 классах) способствует активизации двигательной активности, развитию творческой инициативы; формированию самостоятельности и укреплению дисциплины.

Программой лыжной подготовки учащихся 1-4 классов предусмотрено овладение школьниками ступающего и скользящего шага, попеременного двухшажного хода без палок и с палками, поворотом на месте и в движении, торможением, подъемами и спусками.

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность и имеет особенно высокую эффективность в воспитании детей. Включение игры в учебный процесс заметно повышает интерес к учебному предмету, создаёт ситуации, наполненные эмоциональными переживаниями, стимулирует деятельность учащихся.

Игры, способствующие обучению поворотам на месте и в движении: «Веер»; «Гармошка»; «Зигзаги»; «Кто быстрее повернется»; «Карусель»; «Поверни, не упади».



Игры, направленные преимущественно на овладение горнолыжной техникой: «Быстрый спуск»; «Подними предмет»; «Горная эстафета»; «Штурм высоты»; «Спуски»; «Кто дальше проскользит»; «Спуск в ворота»; «Кто первый»; «Прыжки через препятствия»; «Не задень».

Игры, направленные на развитие физических качеств, скорости и выносливости: «Чемпионы»; «Кто быстрее»; «Быстрый лыжник»; «Борьба за флажки» (проводится без палок); «День и ночь»; «Сумей догнать»; «Быстрая команда»; «Гонка с гандикапом».

С помощью специально подобранных игр можно развивать двигательные качества, закреплять и совершенствовать технические навыки. Игры на уроках по лыжной подготовке избавляют занятия от монотонности, повышают эмоциональность уроков, вносят в них разнообразие, элемент соревнования. Командные игры воспитывают взаимовыручку, ответственность за личный вклад в результат команды, коллективизм, товарищество.

Подбирая игры, надо учитывать цель урока, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физическую нагрузку, условия для их проведения. Следует подбирать не одну, а две или даже три игры. В зависимости от задач урока лыжной подготовки игру можно включать в подготовительную, основную и заключительную части урока. Так игры, совершенствующие технику двухшажного попеременного хода, можно включать в основную часть урока.

Игры, развивающие силовую и скоростную выносливость «Кто быстрее», «Быстрая команда», следует проводить после выполнения упражнений или игр, совершенствующих технику. Игры на развитие ловкости и равновесия «Не задень», «Пройди в ворота» могут быть включены как в подготовительную, так и в конец основной части урока. Игры, развивающие общую выносливость лыжника, «Лыжный поезд», «Сороконожки» чаще всего включают во вторую половину основной части урока. В морозный день игры повышенной

интенсивности «Кто быстрее до флажка», «Маршевые салки» включают в подготовительную часть урока.

В целях совершенствования техники лыжных гонок необходимо соблюдать условия, при которых игры легче выполняются и контролируются. Так, выбор места при проведении игр «Самокат», «Шире шаг», «Кто дальше» имеет важное значение для совершенствования длинного скользящего шага, сильного отталкивания ног. Мягкая, не укатанная лыжня, на которой при отталкивании лыжа будет проваливаться, не даст желаемого эффекта.

Есть определенные условия в проведении игр с оценкой качества выполнения элементов техники. Например, в игре «Веер» качество выполнения (след на снегу) можно оценить в баллах. Ученики должны точно знать, какой элемент хода оценивается, каковы критерии оценки. Тогда выполнение этих элементов будет лучше контролироваться самими учениками.

Во время игр учащиеся начальной школы всегда активны и проявляют инициативу. Использование игровых технологий на уроках физической культуры в начальных классах способствует не только развитию жизненно важных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, но и развитию интеллектуальных, творческих способностей и морально-волевых качеств учащихся.

Игры позволяют повысить у детей интерес к лыжной подготовке, темпы формирования двигательных навыков, повышается общий уровень физической подготовленности, интерес к занятиям физическими упражнениями, что способствует формированию здорового образа жизни.

### Список используемой литературы.

1. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе. Технология и педагогический анализ. Учебное пособие. Новосибирск, 2000. 234 с.
2. Выгодский Л.С. Лекции по психологии, учебное пособие для преподавателей. СПб.: Союз С-П., 1997. 375 с.
3. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. М., 1986. 279 с.
4. Федулов Б.А., Рудченко В.Д. Применение развивающих игр в лично-ориентированном педагогическом процессе. АлтГАКИ, 2010.

