**План-конспект урока по физической культуре в начальной школе**

**с региональным компонентом.**

Урок № 1.

Задача урока: контроль двигательных качеств (силовая выносливость мышц живота, коми-игра «Охота на волка».

Инвентарь: волейбольный мяч, свисток.

Место проведения: спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | ***Дозировка (мин)*** | ***Организационно-методические указания*** |
| **I.** |
| **1. Построение** | 1 | Приветствие, задачи урока, форма. |
| **2. Ходьба:** | 1 | Руки в стороны, плечи опустить, вперед не наклоняться. |
|  - на носках |
|  - на пятках |
| **3. Бег** | 3 | Темп медленный. |
| **4. Ходьба** |  | Восстановление дыхания. |
| **5. Комплекс ОРУ № 2** | 8 |  |
| **II.** |
| **1. Контроль за двигательными качествами:** |  |  |
| - поднимание туловища за 1 минуту | 7 | Проверяется силовая выносливость мышц брюшного пресса. |
| **2. Подвижная игра** «Охота на волка» | 15 | Охотник встает в 4-5 м от волка (фигуры, вырезанной из фанеры или картона). Он должен попасть мячом в бегущего волка. Двое играющих держат фигуру за веревочки и передвигают ее то влево, то вправо.***Правила игры.*** Кидать мяч в волка следует с заданного расстояния. |
| **III.** |
| **Подведение итогов урока** | 5 | Выделить лучших в поднимании туловища. Дать рекомендации для развития данного качества. |

**План-конспект урока по физической культуре в начальной школе**

**с региональным компонентом.**

Урок № 2.

Задача урока: 1. Разучить игры: «Охотник и лайки», «Стой олень!».

 2. Развивать выносливость в медленном беге.

Инвентарь: резиновый и волейбольный мяч.

Место проведения: спортивная площадка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания |
| I. |
| 1. Построение | 1 | Приветствие, задачи урока, форма. |
| 2. Ходьба: | 11 | Руки вперед, подняться повыше.Руки к плечам, локти в стороны. |
| - на носках |
| - на пятках |
| высоко поднимая коленисгибая ноги назад |  | Плечи расправить, спина прямая.Руки за спину, вперед не наклоняться. |
| 3. Бег- с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени обычный | 30 сек30 сек6 | Руки, согнутые в локтях, работают вдоль туловища.Вперед не наклоняться.Медленный, поддерживающий темп.  |
| 4. Ходьба |  | Определить пульс. |
| 5. Комплекс ОРУ № 3 | 8 |  |
| II. |
| Подвижные игры. |  |  |
| - «Охотник и лайки» | 12 | Выбираются охотник и две лайки. Остальные – зайцы (утки, куропатки). Игру лучше проводить на большом пространстве. Лайки стараются догнать зайцев. Поймав зайца, лайки кричат «Охотник!» Охотник, дотронувшись до зайца, превращает его в лайку. |
| - «Стой олень!» (Сувт, кор!) | 8 | Играющие находятся в разных местах площадки (границы ее обозначены). Выбирается пастух. Получив палочку, он становится на середине площадки. После сигнала «Беги олень!» все разбегаются по площадке, а пастух старается догнать кого-нибудь из играющих, коснуться его палочкой и сказать: «стой, олень!» Тот, кого коснулась палочка, отходит в сторону. Игра заканчивается, когда пастух поймает пятерых оленей.Правила игра. Разбегаться можно только по сигналу «Беги, олень!» Осаленные отходят в условленное место. Салить надо осторожно. |
| III. |
| 1. Игра: «Только то, что говорю». | 1 |  |
| 2. Подведение итогов урока. | 2 | Разбор игр. |

**План-конспект**

**показательного урока по подвижным играм для 3-4 классов**

**с региональным компонентом**

Урок № 3.

Тема: Коми народные национальные игры (ворсом) и состязания (ордиысьем).

Задачи:

1. Разучивание игр и состязаний.

2. Воспитание основных физических и морально-волевых качеств

3.Укрепление межпредметных связей (ф/к – природоведения – коми язык).

Место проведения: спортивный зал МОУ «Гимназия № 1».

Проводит – Сидоренко В.А.

Концертмейстер – Александренко Л.М.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1. | I. Выход, рапорт, сообщение задач | 103 | Выход под марш.- Сегодня у нас необычный урок подвижных игр. Необычность его в том, что у нас присутствуют гости, а игры коми-национальные к сожалению многие забытые, кроме того вспомним и разучим некоторые коми слова. |
|  | 2. Ходьба: Гортса да ворса помосьясош (ошпи)кöр (кöрпи) йорадзодаöг (игилик)кань (каньпи) | 2 | Домашние и дикие животные.как медведь (медвежонок)как олень (олененок), лоськак гуси (гусенок)как ласкается кошка |
|  | 3. Бег и прыжки – кöр – йора коч | 2 | как олень или лоськак заяц |
|  | 4. Ворсом «ЫТВА» (ваон босьтом).Кто не успел – запрыгнул последним или «свалился» – «замочил» ноги в нашей игре получает штрафное очко. | 3 | половодье (наводнение) ва-водамузыка заканчивается – началось наводнение.Надо запрыгнуть или повиснуть на любом из снарядов, чтобы не замочить ноги. |
| II. | 1.Ордйысьомьяс (зоньяслон, нывъяслон)а) «Коглон кукмысь чоччыитом» | 102 | Состязания (единоборства) (парней, девчат).Каждый участник выполняет по 3 прыжка с двух на две без остановок). |
|  | б) Перестроение в 2 шеренги «медведдая – мод» | 1 | По расчету I-IIИ еще раз по хлопку выполняет тройной прыжок и поворачиваются лицом друг к другу. |
|  | в) «Чунь крукон кыскасьом» Ки бурлак зон (Пвар) | 3 | Перетягивание, зацепившись любым из 5 пальцев – по договоренности 1 вариант – название седьмого сильного II вариант – командная игра |
|  | г) «Палигон кыскасьом» | 2 | Перетягивание на палках (тоже могут быть 2 варианта) Хваты должны меняться : а), б), в). |
|  | д)«Палич кокон шыбытом» | 1 | Метание палки ногой (на дальность) – проводится на открытой поляне. |
|  | е) Построение в 1 шеренгу и перестроение на 3 команды:1 – медводзья (отик)2 – мод (зык)3 – кой мод (куин)Ошмоз путкыльтчём | 1 | Расчет на I-II-III-й и перестроение на 3 команды кувыркамикак медведь |
|  | 2. Ворсомьяс | 19 | игры (командные)Каждая из 3-х команд получает название:Ш – ошпиян – медвежатаП – корпиян – оленятаI – кочпиян – зайчатаи закрепляют на голове ленты. Каждой команде – свой цвет. |
|  | а) «строитам чом» игра в виде эстафеты | 4 | «Строим чум»1 этап – бегом переносит обруч до моста строительства чума и передает эстафету – пучок ленточекII этап – переносит гимнастичес-кую палкуIII этап - переносит гимнастичес-кую палкуIV - переносит гимнастичес-кую палкуV этап – два участника забирают «полог» (из нетканки) и устанавливают (строят) чумVI этап – возвращается за всеми.Все участники взявшись за руки бегут до чума, образуют вокруг него хоровод и поют песни. |
|  | б) «Вотос вотом»Каждый участник стартует по мере «созревания» ягоды с кораинкой-наберушкой.Побеждает та команда, которая больше ягод соберет, за все лето (за 6 этапов) | 6 | «Сбор ягод»На кочках (в обручах) рассыпаны (растут) разные ягоды (различные по цвету и размеру шарики…)1 этап – мырном вотом (сбор морошки)II этап – от вотом (земляники)IIIэтап – чедлан вотом (голубики)IV этап – чод вотом (черники)V этап – пув вотом (брусники)VI этап – турипув вотом (клюквы) |
|  | в) Подведение итогов 2-х эстафет | 1 |  |
|  | г) поединки пастухов оленевод «метание тынзея на хорей»Выигрывает команда, сделавшая большее количество попаданий (поймала больше оленей) | 3 | Каждый участник команды выходит и бросает тынзей (обруч) на хорей (стойка для прыжков в высоту) по 2 попытки |
|  | е) «Корьяс куладом 2 команды образуют круг, взявшись за руки (садятся)Выигрывает команда, которая за меньшее время поймала больше оленей. | 4 | «Ловля оленей»В этот круг – поляну заходит 1 команда «оленей» и 2 игрока – «пастуха»II команды дается время (30 сек.), за которое пастухи должны поймать (сорвать с головы ленточку) как можно больше оленей.Затем играют II-олени - III-пастухи и наконец III-олени – I-пастухи  |
|  | ж) Подведение итогов «Версомьяс» |  | Участники команды, занявшейI – «5»II – «4»III – должны еще потренироваться в скорости бега, точности бросков, ловкости. Повторить названия игр, их перевод и новые коми слова. |
|  | «Светофор» – игра на внимание чоргвижтурунвиж | 3 | красный – стоим и ждем (смирно)желтый – хлопаем в ладошизеленый – ходьба на месте1 вариант – с цветными кружочками (О=10 см)II вариант – объявление цвета голосомПроигравшие убирают чумы. |
|  | 2. Подведение итогов урока. Повторение слов. Домашнее задание. | 3 |  |