**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: | 1  1 | Руки вперед, подняться повыше.  Руки к плечам, локти в стороны. |
| - на носках |
| - на пятках |
| высоко поднимая колени  сгибая ноги назад |  | Плечи расправить, спина прямая.  Руки за спину, вперед не наклоняться. |
| 3. Бег  - с высоким подниманием бедра с захлестыванием голени обычный | 30 сек  30 сек  6 | 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 | 10  3 | 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 помосьяс  ош (ошпи)  кöр (кöрпи) йора  дзодаöг (игилик)  кань (каньпи) | 2 | Домашние и дикие животные.  как медведь (медвежонок)  как олень (олененок), лось  как гуси (гусенок)  как ласкается кошка |
|  | 3. Бег и прыжки – кöр – йора коч | 2 | как олень или лось  как 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-вода  музыка заканчивается – началось наводнение.  Надо запрыгнуть или повиснуть на любом из снарядов, чтобы не замочить ноги. |
| II. | 1.Ордйысьомьяс (зоньяслон, нывъяслон)  а) «Коглон кукмысь чоччыитом» | 10  2 | 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-II  И 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 кувырками  как медведь |
|  | 2. Ворсомьяс | 19 | игры (командные)  Каждая из 3-х команд получает название:  Ш – ошпиян – медвежата  П – корпиян – оленята  I – кочпиян – зайчата  и 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 ленточек  II этап – переносит гимнастичес-кую палку  III этап - переносит гимнастичес-кую палку  IV - переносит гимнастичес-кую палку  V этап – два участника забирают «полог» (из нетканки) и устанавливают (строят) чум  VI 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, занявшей  I – «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  чорг  виж  турунвиж | 3 | красный – стоим и ждем (смирно)  желтый – хлопаем в ладоши  зеленый – ходьба на месте  1 вариант – с цветными кружочками (О=10 см)  II вариант – объявление цвета голосом  Проигравшие убирают чумы. |
|  | 2. Подведение итогов урока. Повторение слов. Домашнее задание. | 3 |  |