**План-конспект урока**

**по физической культуре в 1 классе**

Тема: Имитационно-подражательные упражнения.

Сюжетно-игровой урок « Путешествие в лес».

Цель: Формирование у детей устойчивого интереса к физической культуре.

Задачи: 1. Ознакомить с комплексом общеразвивающих имитационных упражнений.

Закрепить навыки построения в колонну.

2. Развивать ловкость и прыгучесть.

3. Воспитывать положительные эмоции и любовь к занятиям физическими

упражнениями.

Инвентарь: гимнастические обручи.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ч/ у | Содержание урока | Доз. | ОМУ |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И Т Е Л Ь Н А Я  Ч  А  С  Т  Ь    12  мин. | Построение. Приветствие.  Сообщение задач урока:  «Ребята, сегодня у нас необычный урок. Мы не будем заниматься в спортивном зале, а отправимся в лес. Сейчас мы сядем в поезд. Поднимите правую руку вверх. Напра-во! Вот мы и в поезде. Поехали».  Ходьба в обход по залу, изображая поезд.  «Вот мы и прибыли. В лесу очень легко потеряться, но если мы всё время будем идти в колонне друг за другом, то не потеряемся и сможем вернуться домой. Давайте договоримся - первый в строю сегодня наш капитан. Вы должны запомнить впереди стоящего. Как только я говорю: «За капитаном!», вы строитесь в одну колонну».  Школьники играют в игру «Класс, становись!».  «А теперь осторожно - мы входим в лес. В лесу очень много животных больших и маленьких. Кого-то мы слышим, кого-то нет. Давайте представим себя на их месте».  Ходьба в обход по залу, изображая животных:  -медведь- ходьба на внешней стороне стопы, руки на пояс;  -жираф-ходьба на носках, руки вверх;  -ёжик-ходьба в полуприседе, руки на коленях.  Учащиеся переходят на бег:  -мышки-бег на носках;  -лошади-бег с высоким подниманием бедра, руки за спину;  -слоны - «тяжёлый бег».  Переход на ходьбу.  «Вот мы и добрались до первой поляны. Посмотрите, сколько здесь цветов! Давайте возьмём в одну руку ромашку, а в другую-одуванчик. Понюхаем ромашку и подуем на одуванчик». | 2  мин.      1  мин.      3 мин.  2  мин.    2  мин.  2  мин. | «Класс! Становись!  Равняйсь! Смирно»!  Первый в строю - «паровоз», остальные-«вагончики».  Согнутыми руками выполнять круги, изображая поезд.  Соблюдать дистанцию.  Все построения в колонну за капитаном.  Соблюдать дистанцию.  Следить за осанкой.  Спина прямая.  Спину округлить.  Бежать неслышно, тихо.  Колени поднимать выше.  Ногу ставить на всю стопу.  Упражнения на восстановления дыхания: вдох - носом (нюхаем цветок), выдох – ртом (дуем на цветок). |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь  28  мин | «На этой поляне стоит домик, где живёт старичок-лесовичок. Давайте зайдём к нему в гости и поздороваемся с ним».  Далее дети выполняют комплекс общеразвивающих имитационных упражнений:  1. «Здравствуйте!».  2. «Обними плечи».  3. «Тик-так».  4. «Насос».  5. «Кувшин на голове».  6. «Дровосек».  7. «Укладка дров».  8. «До свидания!».  «Смотрите, сова спит. Она охотится только ночью. Давайте представим себя различными животными и насекомыми. Днём вы будете резвиться, а ночью сова будет на вас охотиться».  Школьники играют в игру «Совушка».  Днём изображают:  - зайцев;  -лягушек;  -кузнечиков;  -мышек.  «За капитаном в колонну становись!  Вот мы подошли к болоту. Всего несколько кочек, по которым мы сможем перебраться через него. Осторожно, не провалитесь!».  «А вот ещё одна лужайка. Сколько на ней зайцев! Давайте поиграем с ними».  Школьники играют в игру «Бездомный заяц». Все прыгают и бегают по залу, а по свистку должны занять свободный домик (обруч). Кто остался без домика, тот выходит из игры. Каждый раз убирается один обруч. | 1  мин.  6  мин.  1  мин.  5  мин.  3  мин.  10  мин. | Перестроение в круг.  Упражнения выполняем стоя в кругу.  Выполнять все одновременно, под счет учителя.  Прыжки в полуприседе.  Прыжки в глубоком приседе.  Подскоки.  Бег на носках.  Построение в колонну друг за другом.  Прыжки толчком обеими ногами с приземлением на обе ноги из обруча в обруч.  Количество домик для зайцев (обручей) на одно меньше, чем учащихся.  Игра идёт, пока не останутся 3 самых шустрых зайца. |
| З  А  К  Л.  Ч.  5  мин. | «Посмотрите, уже темнеет, ветер становится сильнее, скоро ночь, и нам пора возвращаться домой».  Построение в круг и выполнение упражнения на расслабление:  1. «Деревья качаются».  2. «Листопад».  «Скорей, скорей - на поезд и домой!».  Построение в колонну и, изображая поезд, выход детей из спортивного зала. | 1  мин.  3  мин.  1  мин. | Взяться за руки, встать в круг.  Упражнения выполняются медленно, дыхание ровное. |