**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 |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ  12мин. | 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». |   2мин.   1мин.   3 мин. 2мин.  2мин. 2мин. | «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). |
| ОСНОВНАЯЧАСТЬ28мин | «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. |  1мин. 6мин. 1мин. 5мин. 3мин. 10мин. | 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. |
| ЗАКЛ.Ч.5мин. | «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. |  1мин. 3мин. 1мин. | Взяться за руки, встать в круг.Упражнения выполняются медленно, дыхание ровное. |