

**Конспект тренировочного занятия по физической культуре
с элементами игры в баскетбол,
для детей подготовительной к школе группы.**

Тема: «Мы – баскетболисты»

Цель: формирование элементарных действий игры в баскетбол у детей подготовительной к школе группы.

Оздоровительные: способствовать повышению функциональных возможностей организма, профилактика нарушений осанки.

Образовательные: закреплять умение отбивать мяч одной рукой в движении. Закреплять навык выполнения прыжка вверх на месте, доставая предмет, находящийся выше поднятой руки ребёнка. Совершенствовать навык кидания мяча друг другу двумя руками от груди.

Развивать физические качества: ловкость, скоростно-силовые, гибкость. Развивать координационные способности и функцию равновесия.

Воспитательные: воспитывать коллективные согласованные действия, осознанное отношение к выполнению упражнений.

Оборудование: баскетбольные мячи среднего диаметра – по кол-ву детей, набивной мяч большого диаметра – 2 шт., обруч d = 60см – 2 шт. Музыкальный центр.

Продолжительность – 30 минут

Место проведения: спортивный зал

Части занятия	Содержание двигательных действий	дозировка	Общие методические указания	Методы и приемы
1.Вводная часть	<p>Построение в шеренгу.</p> <p>- Обычная ходьба, мяч у груди</p> <p>- Ходьба на носках мяч вверх</p> <p>-ходьба на пятках мяч вверх назад на плечи.</p> <p>- обычная ходьба</p> <p>- Мяч перед грудью, ходьба, высоко поднимая колено, доставая до мяча, носок на себя.</p> <p>Бег в медленном темпе</p> <p>-через середину</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Здравствуйте, ребята. Физкульт-привет. Ребята сегодня мы проведем тренировку, а по какому виду спорта вы узнаете, когда отгадаете загадку.</p> <p><i>В этом спорте игроки Все ловки и высоки. Любят в мяч они играть И в кольцо его кидать. Мячик звонко бьет об пол, Значит, это ... (баскетбол)</i></p> <p>А какими качествами обладают баскетболисты? Вы хотите быть похожими на них?</p> <p>Приглашаю вас на баскетбольную тренировку. Мы будем упражняться в ведении мяча, бросках мяча друг другу, выполнять прыжок вверх с броском мяча в обруч.</p> <p>- Но сначала выполним разминку с баскетбольным мячом</p> <p>Слежу за осанкой, дистанцией, правильностью выполнения</p>	<p>Игровая мотивация</p> <p>Словесный Практический</p>

<p>2. Основная часть</p>	<p>-противоходом</p> <p>-в обход налево (направо)</p> <p>Обычная ходьба с выполнением дыхательного упражнения.</p> <p>Ходьба в обход с выполнением команд «Через середину в колонну по два – марш!», «На месте стой!», «От середины вправо-влево разомкнись!»</p> <p>ОРУ с баскетбольным мячом</p> <p>1. И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – стойка на носках, мяч вверх, 2 – опуститься, мяч за голову, 3 – стойка на носках, руки вверх, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперёд. 1 – поворот направо, 2 – и.п., 3 – поворот налево, 4 – и.п.</p> <p>3. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – наклон, 2-5 – перекатывать мяч по полу между ног «восьмёркой», 6 – и.п.</p> <p>4. И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – согнуть левую ногу вперёд, мяч вперёд, 2 – и.п., 3 – согнуть правую ногу вперёд, мяч вперёд, 4 – и.п.</p> <p>5. И.п. – то же.</p>	<p>0,5 мин</p> <p>бр</p> <p>бр</p> <p>бр</p> <p>бр</p>	<p>Выполнять фронтальным способом, фиксация правильной осанки перед каждым повтором упражнения. Темп средний.</p> <p>Выполняют по словесному указанию.</p> <p>Выполняют по показу инструктора</p>	<p>Словесный Практический Наглядный</p>
------------------------------	---	--	---	---

	<p>1 – присед на носки колени в стороны, 2 – отбить мяч о пол, 3 – поймать мяч, 4 – и.п.</p> <p>6. Прыжки И.п. – основная стойка, мяч внизу. 1 – ноги врозь, мяч вперёд, 2 – и.п.</p> <p>7. Дыхательное упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, мяч на полу. Вдох – руки внешними дугами вверх. Выдох – руки внешними дугами вниз, произносятся звук «ш».</p> <p>- Положили мячи. Упражнение на дыхание «Воздушный шар»</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Отбивание мяча одной рукой в движении о площадку</p> <p>2. Выполнением прыжка вверх на месте с забрасыванием мяча</p> <p>2. Броски мяча от груди в парах</p>	<p>6р</p> <p>2 по10</p> <p>3р</p> <p>10 мин</p>	<p>Выполняют по показу ребенка</p> <p>Следить за осанкой и правильностью выполнения</p> <p>Площадка делится на две зоны. Выполнять поточным способом. Одна подгруппа работает с инструктором, вторая с воспитателем. Первый раз отбивать мяч правой рукой, второй левой и т.д.</p> <p>1. Дети отбивают мяч одной рукой в движении в обход своей площадки. Доходят до инструктора по ФК (воспитателя), держащего обруч горизонтально, регулируя высоту под каждого воспитанника, чтобы обруч находился выше поднятых рук ребёнка.</p> <p>2. Дети выполняют прыжок вверх на месте, касаясь двумя руками обруча, закидывают в него мяч. Затем, подняв мяч, продолжают отбивать.</p> <p>Дети перестраиваются в две колонны на расстоянии 2, 5 м.</p> <p>Выполняют броски фронтальным способом. Инструктор напоминает технику броска. Следит за правильностью выполнения.</p>	<p>Словесный, практический, наглядный</p>
--	--	---	--	---

