

**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 $d = 60\text{ см}$ – 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>-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> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – основная стойка, мяч внизу. <ol style="list-style-type: none"> 1 – стойка на носках, мяч вверх, 2 – опуститься, мяч за голову, 3 – стойка на носках, руки вверх, 4 – и.п. 2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперёд. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поворот направо, 2 – и.п., 3 – поворот налево, 4 – и.п. 3. И.п. – стойка ноги врозь. <ol style="list-style-type: none"> 1 – наклон, 2-5 – перекатывать мяч по полу между ног «восьмёркой», 6 – и.п. 4. И.п. – основная стойка, мяч внизу. <ol style="list-style-type: none"> 1 – согнуть левую ногу вперёд, мяч вперёд, 2 – и.п., 3 – согнуть правую ногу вперёд, мяч вперёд, 4 – и.п. 5. И.п. – то же. 	0,5 мин	<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>	Словесный Практический Наглядный
2. Основна я часть	<ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – основная стойка, мяч внизу. <ol style="list-style-type: none"> 1 – стойка на носках, мяч вверх, 2 – опуститься, мяч за голову, 3 – стойка на носках, руки вверх, 4 – и.п. 2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч вперёд. <ol style="list-style-type: none"> 1 – поворот направо, 2 – и.п., 3 – поворот налево, 4 – и.п. 3. И.п. – стойка ноги врозь. <ol style="list-style-type: none"> 1 – наклон, 2-5 – перекатывать мяч по полу между ног «восьмёркой», 6 – и.п. 4. И.п. – основная стойка, мяч внизу. <ol style="list-style-type: none"> 1 – согнуть левую ногу вперёд, мяч вперёд, 2 – и.п., 3 – согнуть правую ногу вперёд, мяч вперёд, 4 – и.п. 5. И.п. – то же. 	6р 6р 6р 6р		

	<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, произнося звук «ш». - 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 2 по 10</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. 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>
--	--	---	---	---

3. Заключи тельная часть	<p>Дифференциация: по ходу выполнения упражнения сократить расстояние для тех детей, которые испытывают затруднения.</p> <p>Подвижная игра «Вышибалы»</p> <p>Дети находятся в центре площадки, водящие «вышибалы». Для игры используется резиновый не сильно накачанный мяч. Игра начинается и заканчивается по свистку. В тех, кого попадёт мяч уходят с площадки и становятся болельщиками.</p> <p>Игра малой подвижности «Не зевай – мяч передавай!»</p> <p>Описание: Дети становятся в круг и под быстрое музыкальное сопровождение начинают передавать мячи в определённом направлении. Когда музыка закончится, те, у кого в руках окажется мяч, поднимают его вверх.</p> <p>Итог</p> <p>Анализ деятельности</p>	<p>2р</p> <p>2 раза</p> <p>0,5 мин</p>	<p>Делает замечания по ходу выполнения</p> <p>Инструктор предлагает детям отгадать загадку, чтобы они узнали, в какую игру им предстоит играть: <i>Два ведущих мяч кидают, Между ними детвора. Тех, кого заденет мячик, Выбывает "со двора".</i></p> <p>Вспоминаем правила игры Выбираем водящего с помощью кегли. Игру повторить два раза. Второй раз из числа детей выбрать по три «вышибалы» на каждую сторону.</p> <p>В игре участвуют три баскетбольных мяча, которые находятся в руках у детей на равном расстоянии друг от друга.</p> <p>Сначала дети передают мяч в правую, затем в левую стороны.</p> <p>Наша баскетбольная тренировка подошла к концу. Как вы считаете, получилась она у нас? Кто из вас испытывал затруднения - поднимите руки. В чем были трудности? У кого все получилось? А что получилось лучше? Тогда ты можешь на прогулке помочь тем ребятам, кому было сложно.</p> <p>-Мы хорошо потренировались. Каждый из вас проявил качества настоящего баскетболиста! Был сильным, ловким, выносливым! Но самое главное, мы укрепили наше здоровье.</p>	<p>Словесный, игровой, практический</p>
-----------------------------------	---	--	--	---

