«Баскетбол-любимая игра» дифференцированный подход в подготовке игроков

Применяю в своей работе разные приемы с целью повышения двигательной деятельности детей во время физкультурных занятий:

1. Использование разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, тренировочный, индивидуальный) .

2. Доступное, краткое объяснение заданий и правильный показ упражнений.

3. Активизация мыслительной деятельности ребенка.

4. Ситуаций созданные для проявления качеств (решительность, смелость, находчивость, выдержка) .

5. Вариативность подвижных игр.

6. Правильное, рациональное применение физкультурного оборудования.

Во время работы с детьми дифференцированно подхожу к дозировке

физических упражнений, учитывая разный уровень физической

подготовленности детей. 

Баскетбол отличаются скоростными качествами, владением мячом (ведением, передачами, меткостью) .Баскетбол игра групповая воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки, мужества, волю и

стремление к победе. Баскетбол один из любимых видов спорта мальчишек и девчонок. 

Цель: научить детей старшего дошкольного возраста элементам игры в

баскетбол.

Задачи: Обучать приемам владения мяча: ведение мяча змейкой между ориентирами;броска мяча в баскетбольное кольцо.

Упражнять в прыжках в высоту.

Закреплять навыки метания набивного мяча на расстояние.

Отрабатывать элементы баскетбола: бросок мяча в разные мишени (напольные, Воспитывать волевые качества: выдержку, выносливость, смелость, ловкость, внимание, волю и стремление к победе, чувство товарищества и взаимовыручки.

Воспитывать чувство патриотизма через желание отстаивать честь детского сада.,

Оборудование: баскетбольные стойки ; стойка для прыжков в высоту; гимнастический мат ;гимнастическая скамейка; набивной мяч – 1 кг; 2 мяча малого диаметра; 4 напольных ориентира. 

Предварительная работа:

Обучение техники и правилам игры в баскетбол.

Изучение терминологии данной игры.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Под марш входит команда мальчиков, выстраивается в шеренгу.

Инструктор: баскетболист должен быть физически подготовленным.

1. Он должен хорошо и много бегать, высоко прыгать.

2. Он должен быть метким, чтобы попасть в цель – баскетбольное кольцо.

3. Быть ловкими, чтобы убежать или увернуться от

Дети перестраиваются в колонну.

1. Ходьба с выполнением заданий: на носках, пятках,, спиной вперед, с высоким подниманием колен, в полном приседе (гусиным шагом) .

2. Бег, изменяя направление движения (по диогонали, змейкой, через середину зала).

3. Ходьба на восстановление дыхания (дельфины, золотые рыбки, осьминожки). Перестроение в 4 колонны.

ОРУ

(комплекс без предмета)

1. И. п. – о. с.

1–4 – руки через стороны вверх,

5–8 – и. п.

Повторить 3 раза медленно.

2. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1–8 – круговое вращение головы влево,

1–4 –наклон головы вверх-вниз.

9–16 – то же вправо.

Повторить 2 раз.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1–8 – плечи вверх-вниз.

Повторить 1 раза.

4. И. п. –О. С.

1–2 – полуприсед, РУКИ ВПЕРЕД

3 –4 И. П.

Повторить 4 раза.

5. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – руки К ПЛЕЧАМ,

2 – и. п.

3 –4 – то же,

5–6– наклониться вперед, прямые руки В СТОРОНЫ

7-8 И. П

.Повторить 4 раза.

6. И. п. – о. с.

1 – упор присев,

2 – упор лежа,

3 – упор присев,

4 – и. п.

Повторить 6 раз.

Дети перестраиваются в 1 колонну (поточный метод)

1. Прыжок в высоту (с места) .

2. Метание набивного мяча на расстояние.

3. Прыжок в высоту с касанием ПРЕДМЕТА, подвешенным на веревке.

4. Прыжок: прыгать через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

5. Бросок в баскетбольное кольцо. 

ИНСТРУКТОР: Вы показали свои физические качества. Молодцы! Но

спортсмен должен не только блистать силой, но и быть умным. Ответьте на следующие вопросы:

1. Назовите виды спорта с использованием мяча. (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, водное поло, и. т. д.)

2 Сколько очков дается за попадание в баскетбольную корзину (два очка) .

3. Главное отличие баскетбола от волейбола. (в баскетболе забрасывают мяч в кольцо, а в волейболе через сетку) .

4. Изображение счета на стадионе (табло)

5. Победитель соревнований (чемпион)

После спортивной викторины дети делятся на две команды – “Быстроногие ” и “Прыгучие ”. Проводятся эстафеты с элементами баскетбола.

Эстафеты:

1. Ведение мяча змейкой между 4 напольными ориентирами, вернуться назад бегом с мячом в руках.

2. Чья команда больше забьет мячей в баскетбольную корзину (расстояние 2 м) .

3. Комбинированная эстафета: ведение мяча между 2-мя ориентирами и забросить мяч в кольцо.

Построение в одну шеренгу и подведение итогов.

Награждение команд.

